



Tytti Niemelä, Niina Orava ja Päivi Vanhala

”VARHAIN SYDÄMEEN PAINETTU ANTAA SUUNNAN ELÄMÄLLE”

Opas varhaisen vuorovaikutuksen tueksi lasta odottaville ja pienen lapsen vanhemmille

”VARHAIN SYDÄMEEN PAINETTU ANTAA SUUNNAN ELÄMÄLLE”

Opas varhaisen vuorovaikutuksen tueksi lasta odottaville ja pienen lapsen vanhemmille

Tytti Niemelä, Niina Orava ja
Päivi Vanhala
Opinnäytetyö
Kevät 2015
Hoitotyön koulutusohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma, Terveystieteiden suuntautumisvaihtoehto

Tekijät: Tytti Niemelä, Niina Orava ja Päivi Vanhala

Opinnäytetyön nimi: ”Varhain sydämeen painettu antaa suunnan elämälle” – Opas varhaisen vuorovaikutuksen tueksi lasta odottaville ja pienen lapsen vanhemmille

Työn ohjaajat: Maija Alahuhta ja Merja Männistö

Työn valmistumislukukausi- ja vuosi: Kevät 2015

Sivumäärä: 61 + 1

Eläminen vastasyntyneen kanssa on jatkuvaa vuorovaikutusta. Varhainen vuorovaikutus käsittää kaiken vauvan kanssa yhdessä olemisen, tekemisen ja kokemisen hänen ensihetkistään lähtien. Se on edellytys hyvän suhteen kehittymiseksi vanhemman ja lapsen välille.

Varhainen vuorovaikutus alkaa jo raskausaikana. Vauva on alusta lähtien aloitteellinen kontaktin muodostamisessa ja jatkuva vuorovaikutussuhteen ylläpitäminen auttaa vanhempia ymmärtämään vauvan viestejä. Hyvä vuorovaikutussuhde luo pohjan lapsen myöhempien ihmissuhteiden kehittymiselle ja se määrittää lapsen persoonallisuuden kehittymistä sekä tervettä kasvua ja kehitystä. Hyvä ja turvallinen vuorovaikutussuhde on merkittävä lapsen terveen itsetunnon ja minäkuvan rakentumisen kannalta.

Näkökulmaksi opinnäytetyöhömmme valitsimme pienen lapsen ja vanhemman välisen varhaisen vuorovaikutuksen tukemisen. Opinnäytetyön tuotoksena teimme Kempeleen äitiys- ja lastenneuvolaan kirjallisen oppaan, jossa esitellään keskeisiä vauvan ja vanhemman välistä varhaista vuorovaikutusta tukevia keinoja. Opasmateriaalin avulla vanhempia voidaan tukea varhaisen vuorovaikutussuhteen muodostamisessa ja ylläpitämisessä vastasyntyneen ja pienen lapsen kanssa. Opas on suunnattu lasta odottaville ja pienen lapsen vanhemmille, ja se toimii terveydenhoitajien ennaltaehkäisevän työskentelyn välineenä.

Opinnäytetyönä toteutetun oppaan keskeisenä tavoitteena on tukea erityisesti ensimmäisen lapsen saaneita vanhempia vanhemmuudessa ja auttaa heitä muodostamaan terve ja hyvä vuorovaikutussuhde lapseensa. Oppaan tavoitteena on myös ohjata vanhempia lapsen turvallisessa kasvattamisessa ja antaa heille tietoa varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä lapsen suotuisalle kasvu- ja kehitykselle.

Asiasanat: Varhainen vuorovaikutus, varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen, kiintymyssuhde, vanhemmuus

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care, Option of Public Health Nursing

Authors: Tytti Niemelä, Niina Orava and Päivi Vanhala

Title of thesis: "The Direction of Life is Imprinted on the Heart at an Early stage" – A guide to support expectant mothers and new parents in early interaction

Supervisors: Maija Alahuhta and Merja Männistö

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2015

Number of pages: 61 + 1

Living with a newborn baby is continuous interaction. Early interaction involves all the time being together with baby, doing things with baby and experiencing from the first moments of the life. It's the prerequisite for the development of a good relationship between a parent and a child.

Early interaction begins already during pregnancy when mom and fetus are in interaction through movements, rhythms, tastes, sounds and touch. From the beginning a baby is initiative making contact and maintaining continuous interaction relationship helps parents to understand the messages of a baby. A good interaction relationship creates a solid ground for development of later relationships. Early interaction determines development of child's personality and healthy growth and development. Good and safe interaction relationship is a significant for a construction of a healthy self-esteem and self-image.

Supporting an early interaction between a newborn baby and his or her parent was chosen as the topic for this thesis. As an output of this thesis, we made a guidebook, which contains the main ways how to support an early interaction.

The overall objective of this thesis was to support especially parents with a first child in parenthood and help them to form a relationship that supports the child's healthy growth and development. In addition to creating and maintaining an early interaction there was a guidebook in project, the purpose of which was to support parents in safe upbringing and to help them in challenges of the early interaction.

The theoretical part of the thesis consists of versatile sources of information based on different researches. It contains information about attachment, parents' well-being and early interaction and ways of supporting it.

Keywords: Early interaction, supporting the early interaction, attachment together, parenthood

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	VARHAINEN VUOROVAIKUTUS.....	9
2.1	Vauva ja vanhempi vuorovaikutuksen rakentajina.....	9
2.2	Varhaisen vuorovaikutuksen tukemisen keinot.....	11
2.3	Tunteiden jakaminen ja säätely ja tunteiden peilaaminen	15
2.4	Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys lapsen kehitykselle	17
2.5	Kiintymyssuhde ja sen merkitys	21
3	VANHEMMAN HYVINVOINTI.....	28
3.1	Varhaista vuorovaikutusta suojaavat tekijät.....	28
3.2	Varhaisen vuorovaikutuksen haasteet ja riskitekijät	29
3.3	Vanhemman psyykkinen hyvinvointi ja sen tukeminen.....	32
4	ÄITIYS- JA LASTENNEUVOLA LAPSIPERHEIDEN TUKENA.....	34
4.1	Toiminta äitiys- ja lastenneuvolassa.....	34
4.2	Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen neuvolatyössä	36
5	PROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT	38
5.1	Tarkoitus ja tavoitteet	40
5.2	Kohderyhmä ja hyödynsaajat	41
5.3	Aikataulu ja projektin vaiheet.....	42
5.4	Organisaatio ja raportointi	44
6	OPAS KEHITTÄMISTUOTTEENA.....	45
6.1	Kirjallinen opas.....	45
6.2	Opas varhaisen vuorovaikutuksen tueksi	46
7	POHDINTA	50
	LÄHTEET.....	55
	LIITE Keinoja varhaisen vuorovaikutuksen tueksi lasta odottavalle ja pienen lapsen vanhemmalle	

1 JOHDANTO

Vastasyntyneen kanssa eläminen on jatkuvaa vuorovaikutusta. Pysyvät ihmissuhteet ja tavallinen lapsiperheen arki, jossa toistuvissa rutiineissa osoitetaan rakkautta ja hyväksyntää ja huolehditaan lapsen perustarpeista, on oivallinen perusta varhaisvuosien turvalliselle kasvulle. Lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutussuhteen rakentuminen alkaa jo raskauden aikana ja kestää koko vauvaiän. Varhainen vuorovaikutus käsittää kaiken lapsen kanssa yhdessä olemisen hänen ensimmäisistä hetkistään lähtien. Se merkitsee tavallisia asioita, jotka ilmenevät luonnollisesti lapsiperheen arjessa: vanhempi hakee katsekontaktia lapseensa ja haluaa pitää tätä lähellä sekä juttelee lapselleen pehmeällä äänellä pyrkien kaikin tavoin ymmärtämään hänen tarpeitaan. Varhainen vuorovaikutus on edellytys vanhemman ja lapsen välisen suhteen muodostumiseksi. Turvallinen vuorovaikutussuhde on merkittävä lapsen terveen itsetunnon ja minäkuvan rakentumisen kannalta ja se luo pohjan lapsen myöhempien ihmissuhteiden kehittymiselle. (Salo & Tuomi 2008, 10–11; Sinkkonen 2008, 100–101.)

Tämä opinnäytetyö käsittelee lasta odottavan tai pienen lapsen vanhemman ja vauvan välistä varhaista vuorovaikutusta ja sen tukemista. Projektiluontoisen opinnäytetyömme kehittämistuotteena teimme Kempeleen äitiys- ja lastenneuvolaan kirjallisen oppaan. Siinä esitellään tavantomaisia menetelmiä, joiden avulla vanhempia voidaan tukea varhaisen vuorovaikutussuhteen muodostamisessa ja ylläpitämisessä vauvan ja pienen lapsen kanssa. Opasmateriaalin tärkeänä ajatuksena oli tuoda esille keskeiset vauvan ja vanhemman välistä varhaista vuorovaikutusta tukevat keinot, jotta opinnäytetyö vastaisi parhaalla mahdollisella tavalla kohderyhmän tarpeisiin. Oppaassa on tietoa myös varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä ja turvallisen vuorovaikutussuhteen muodostumisen edellytyksistä. Se on suunnattu ensisijaisesti ensimmäisen lapsensa saaneille vanhemmille, mutta sitä voidaan hyödyntää myös isompien lasten ja heidän vanhempiansa varhaisen vuorovaikutussuhteen vahvistamiseksi. Oppaan avulla voidaan lisätä ensimmäisen lapsensa saaneiden vanhempien tietoa varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä vastasyntyneen kokonaisvaltaiselle kasvulle ja kehitykselle ja näin se toimii terveydenhoitajien ennaltaehkäisevän työskentelyn välineenä. Jotta opas olisi mahdollisimman helposti useimpien vanhempien saatavilla, teimme sen kirjalliseen muotoon.

Kiinnostuimme opinnäytetyön aiheesta sen ajankohtaisuuden vuoksi. Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen on tärkeää lapsiperheiden elämässä, sillä riittävän hyvä varhainen vuorovaikutus

antaa suotuisat edellytykset lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle. Myös harjoittelujaksojen aikana olemme huomanneet, että varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä lapsiperheiden hyvinvoinnille olisi hyvä puhua enemmän. Opinnäytetyömme perustuu työelämän tarpeeseen ja sen projektituotteena syntynyt opas ”Varhain sydämeen painettu antaa suunnan elämälle” tehtiin jaettavaksi materiaaliksi Kempeleen äitiys- ja lastenneuvolaan. Terveystieteiden on tarkoitus jakaa oppaita äitiys- ja lastenneuvolan asiakkaille ennaltaehkäisevän työskentelyn välineenä.

Tiedon lisääminen oppaan avulla äitiys- ja lastenneuvolan asiakkaille on mielestämme tärkeää. Aiheen esiin nostaminen on perusteltua, koska varhaisen vuorovaikutuksen tuen tarve lapsiperheissä on kasvanut. Kasvanut tuen tarve voi esimerkiksi liittyä perheiden tilanteisiin, joissa on mielenterveys- ja päihdeongelmia, sairauksia, kiirettä tai vanhemmat ovat nuoria tai kokemattomia. Tuen antaminen tilanteissa, joissa varhainen vuorovaikutus on puutteellista, on yhtä tärkeää kuin positiivisen palautteen antaminen varhaisen vuorovaikutuksen toteutuessa.

Rajasimme opinnäytetyön aiheen käsittelemään varhaista vuorovaikutusta, sen merkitystä ja kiintymyssuhdetta. Oppaassa käsiteltävät konkreettiset varhaisen vuorovaikutuksen tukemisen keinot pohjautuvat ajankohtaiseen teorian tietoon, jotta lukija ymmärtää, miksi varhaisen vuorovaikutuksen toteuttaminen eri keinoin on tärkeää. Varhaisesta vuorovaikutuksesta kirjoitetaan oppaassa käytännönläheisesti ja asiakaslähtöisesti. Asiat, joita oppaassa käsitellään, perustuvat opinnäytetyön raporttiin. Opinnäytetyössä lähestyimme varhaisen vuorovaikutuksen tukemista positiivisesta näkökulmasta, mikä tarkoittaa sitä, että keskityimme ongelmien sijaan onnistuneeseen varhaiseen vuorovaikutukseen ja sen merkitykseen lapsen myöhemmälle elämälle. Käyttämämme opinnäytetyössä käsiteltä vanhempi tarkoitamme sillä huoltajaa tai muuta lapsen kasvatukseen osallistuvaa henkilöä. Opinnäytetyön raporttiin on liitetty projektityön tuotoksena syntynyt opas.

Opinnäytetyön taustatekijät ja tarpeellisuus ovat sidonnaisia tutkittuun tietoon. Tutkittu ja ajantasainen teoreettinen tieto toimii lähtökohtana opinnäytetyöhön liittyvässä projektissa. Opinnäytetyön aihepiiriin liittyvät aikaisemmat tutkimukset ja kirjallisuuden sisältämä tieto ovat vaikuttaneet projektimme aiheeseen ja näkökulman valintaan (Siltala & Tamminen 2003; Kulojärvi & Räisänen 2009; Pisilä 2010). Varhaisen vuorovaikutussuhteen tukemista on tutkittu aikaisemmin esimerkiksi äidin kokeman vaikean synnytyksen (Kokkonen & Stenbäck 2011), keskosperheiden (Jolkin & Kräkin 2010) sekä tietyn vuorovaikutussuhteen tukemismuodon, kuten musiikin (Alisaari & Sundell 2012), näkökulmasta. Tutkimuksia on tehty myös äitiys- ja lastenneuvoloiden terveydenhoita-

jien näkökulmasta (Kallioniemi & Kujala 2010, Pisilä 2010). Näissä tutkimuksissa on selvitetty, millaisia menetelmiä terveydenhoitajat käyttävät tukiessaan vanhemman ja lapsen välistä varhaista vuorovaikutusta.

Neuvolatyössä on lisätty terveydenhoitajien valmiuksia tunnistaa lapsen psyykkistä kehitystä edistäviä ja uhkaavia tekijöitä. Näin he pystyvät paremmin auttamaan vanhempia lapsen kehityksen tukemisessa ja varhaisessa vuorovaikutuksessa. Terveydenhoitajien on tärkeää osata tunnistaa perheitä, joissa varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen on erityisen tarpeen. Saadakseen käsityksen lapsen ja vanhemman välisestä vuorovaikutuksesta terveydenhoitajan on hyvä havainnoida heidän käyttäytymistään yhdessä. Tunnetilojen jakaminen ja niiden sävyt sekä vanhemman ajatukset lapsestaan kertovat paljon. Vuorovaikutusta voidaan tukea antamalla vanhemmalle myönteistä palautetta toimivista tilanteista ja puuttumalla korjaavasti lapsen tai vanhemman kannalta kehnosti toimiviin tilanteisiin. Korjaavaa puuttumista ovat esimerkiksi hienovarainen malliksi tekeminen, toiminnan kyseenalaistaminen avoimella ihmettelyllä tai vauvan äänenä toimiminen. (Lastenneuvolaopas 2005, hakupäivä 5.3.2015.)

Varhaisessa vuorovaikutuksessa on kysymys vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutussuhteen vastavuoroisuudesta ja samantahtisuudesta. Hyvässä vuorovaikutuksessa vanhempi kykenee vastavuoroisuuteen ja ennustettavuuteen, jolloin lapsen luottamus ympäristöönsä kasvaa: lapsi kokee, että vanhempi ymmärtää ja hyväksyy hänen tarpeensa ja tunteensa ja tällä on suuri merkitys emotionaalisen itsesäätelyn ja lapsen koko myöhemmän kehityksen kannalta. Lapsen suotuisa kehitys onkin riippuvainen ympäristöstä, joka vastaa hänen sosiaalisiin ja emotionaalisiin tarpeisiinsa. Elämän peruskysymyksiä on, miten ihminen toimii suhteessa muihin. Parhaat eväät selviytymiseen saa se, joka lapsena on osallinen vanhempiansa välittömästä tuesta. Tuki luo lapselle itsearvostusta, joka merkitsee tunnetta siitä, että itseensä ja toisiin voi luottaa. Jos ei kykene luottamaan itseensä, miten voisi luottaa muihinkaan? (Lastenneuvolaopas 2005, hakupäivä 5.3.2015.)

2 VARHAINEN VUOROVAIKUTUS

Eläminen vastasyntyneen kanssa on jatkuvaa vuorovaikutusta. Varhainen vuorovaikutus käsittää kaiken vauvan kanssa yhdessä olemisen, tekemisen ja kokemisen hänen ensihetkistään lähtien. Se on edellytys hyvän suhteen kehittymiseksi vanhemman ja lapsen välille. Vuorovaikutussuhteen rakentuminen kestää koko vauvaiän. Pysyvät ihmissuhteet ja tavallinen lapsiperheen arki, jossa toistuvissa rutiineissa osoitetaan rakkautta ja hyväksyntää ja huolehditaan lapsen perustarpeista, on oivallinen perusta varhaisvuosien turvalliselle kasvulle. Läsnäolo, vauvan tunteisiin reagoiminen, hellittely ja muut hetkeen sopivat turvallisuuden tunnetta tukevat ratkaisut vaikuttavat vauvan peruskokemuksen rakentumiseen hyvästä ja turvallisesta yhdessäolosta. Jokainen vanhempi voi merkittäväällä tavalla vaikuttaa vauvan perusturvan tunteen kehittymiseen tarjoamalla lapselleen hyviä vuorovaikutushetkiä. (Salo & Tuomi 2008, 10; Sinkkonen 2008, 100–101.)

2.1 Vauva ja vanhempi vuorovaikutuksen rakentajina

Päivittäisten rutiinien kautta vauvalle syntyy tunne jatkuvuudesta. Keskeistä on hoivaajan läsnäolo ja riittävät vuorovaikutustilanteet. Tutun hoivaajan läheisyys, kosketus ja ääni tekevät tuttuuden tunteen. Vauvalla on kuitenkin kyky kiinnittyä useaan hoitajaan, mikäli he ovat riittävästi läsnä. Pieni lapsi muodostaa ensimmäiset suhteensa tavallisesti vanhempiinsa. Vauvalla on synnynnäinen taipumus suuntautua toisiin ihmisiin. Lapsiperheen arjessa tapahtuvat vuorovaikutustilanteet muodostavat ensimmäiset vuorovaikutukselliset hetket lapsen ja vanhemman välisessä suhteessa. Lapsen kehittyessä vastavuoroisuus vähitellen lisääntyy, minkä myötä vanhempi huomaa muutoksen varhaisessa vuorovaikutussuhteessa. Muutaman kuukauden iässä vauva vastaa tutun henkilön puheeseen usein äänтелеvästi ja heiluttelemalla innoissaan raajojaan. Hoivaajan toiminnan jäljittely tukee monipuolisesti lapsen sosiaalista kehitystä. Jäljittely auttaa vauvaa myös asettumaan toisen ihmisen asemaan vastavuoroisissa vuorovaikutustilanteissa. (Silvén 2010, 54–57.)

Syntymästään lähtien vauvoilla voidaan havaita yksilöllisiä tapoja käyttäytyä. Näitä tapoja kutsutaan temperamenttieroiksi. Temperamenteilla tarkoitetaan hermostollisia eroja, joilla säädellään reagointia uusissa tilanteissa ja suhteessa ympäristön tapahtumiin. Lapset eroavat temperamenttiansa aktiivisuudellaan: jotkut vauvat hymyilevät ja nauravat toisia herkemmin, kun taas toiset

hermostuvat herkemmin tai ovat ärtyisempiä kuin toiset. Vauvoilla on eroja myös kyvyissään rauhoittua ja kohdentaa tarkkaavaisuuttaan. Tärkeää on se, että vanhempi pystyy sovittamaan käyttäytymisensä ja tunnetilansa lapsen temperamenttiin. (Salo 2002, 51–52.) Vanhemman tulkitessa vauvansa viestejä oikein hän auttaa lasta muodostamaan käsityksiä itsestään. Vauva pystyy ylläpitämään tarkkaavaisuutta vuorovaikutuksessa ja samalla hän kykenee työstämään havaintojaan. Vuorovaikutussuhde vanhempien kanssa on vauvaa vahvistava voimavara ja edistää yhteisten onnistumisen kokemusten syntymistä. Kumpikin osapuoli kehittyy vuorovaikutuksessa, vauva kasvussaan ja kehityksessään ja vanhempi vanhemmuudessaan. (Siltala 2003, 30–31.)

Vanhemman herkistynä eli sensitiivinen käyttäytyminen vaikuttaa vauvan hyvinvointiin, aktiivisuuteen, katsekontaktiin vanhemman kanssa ja vastavuoroisuuteen sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa. Vuorovaikutus sensitiivisen vanhemman kanssa kehittää vauvan sosiaalisia ja kognitiivisia kykyjä ja kykyä säädellä tunteita. Sensitiivisen vanhemman kanssa tapahtuva vuorovaikutus edistää myös lapsen hyvän itsetunnon kehittymistä. Sensitiivisyys muodostaa ytimen vauvan varhaisen vuorovaikutushetkien kokemisessa ja itsensä tuntemisessa. (Kivijärvi 2005, 54–55.) Hyvässä vuorovaikutussuhteessa vanhempi ja vauva tarkkailevat toisiaan ja vahvistavat toistensa viestejä. Vanhemman kanssa yhdessä koetut tunteet vahvistavat vauvan perusvalmiutta kokea kaikenlaisia tunteita. (Mäkelä 2002, 26.)

Vanhemman tarjoaman fyysisen läheisyyden voidaan myös katsoa olevan merkittävä varhaisissa vuorovaikutushetkissä. Fyysinen läheisyys auttaa lasta tunnistamaan oman kehonsa rajoja, luo rohkeutta erilaiseen toimintaan ja antaa mahdollisuuden ilmaista tunteita turvallisesti. Hellä kosketus luo lapselle turvallisuuden tunteen rauhoittaen häntä. Kosketuksen kautta lapsen ja vanhemman välille rakentuu tunneyhteys, joka helpottaa lapsen oloa vaikeissa tilanteissa. (Salo 2012, 98.)

Vanhemman on tärkeää pystyä virittämään lapsen viireys- ja tunnetilaan ja muokkaamaan käyttäytymistään sen mukaan. Vauvan ja vanhemman välisessä vuorovaikutuksessa vanhempi pyrkii tunnistamaan vauvan tarpeet vauvan heijastaessa käyttäytymisessään tunnistamaansa vanhemman tunnetilaa. Vauva kohdistaa huomionsa vanhempaan ja reagoi aktiivisesti tämän tarjoamiin virikkeisiin, jos vanhempi keskittyy vauvaansa ja osoittaa tälle iloaan. Vanhemman passiivisuus ja masentuneisuus sen sijaan tekevät vauvan passiiviseksi, jolloin vauva suuntautuu pois kontaktista. Pitkittyessään passiivisuus vaarantaa lapsen vuorovaikutustaitojen kehittymisen. Vanhemman tulee ohjata vauvaa suuntaamaan huomionsa katsekontaktiin, vanhemman äänen

kuunteluun ja vuorotteluun. Vanhempi auttaa lastaan vähitellen tunnistamaan tunnetilojaan ja tarpeitaan. Näin lapsi saa kokemuksen siitä, että on hyväksyttävää viestiä omia tunteitaan toisille ihmisille. Vanhempi siirtää lapseensa hyvän olon hänen ilmaistessaan rakkauttaan lapselle sanoilla, kosketuksella ja hymyllä. Nämä kokemukset ovat pohja lapsen hyvän itsetunnon ja ihmishuuhdetaitojen kehittymiselle. (Launonen 2007, 19–25.)

2.2 Varhaisen vuorovaikutuksen tukemisen keinot

Opinnäytetyön keskeisessä osassa ovat vastasyntyneen lapsen ja vanhemman välisen varhaisen vuorovaikutussuhteen kehittymistä ja ylläpitämistä tukevat keinot. Näiden keinojen on tarkoitus auttaa vastasyntyneen vanhempia rakentamaan hyvä vuorovaikutussuhde lapsen kanssa (Silven 2010, 36). Opinnäytetyönä tekemämme opas tarjoaa tukea vanhemmuuteen ja kasvatustyöhön toimien terveydenhoitajien konkreettisenä työvälineenä.

Tunteiden yhteensovittaminen ja vastavuoroinen vuorovaikutus

Tunteiden yhteensovittaminen auttaa vähitellen muodostamaan lapselle perusturvallisuuden ja ymmärretyksi tulemisen kokemuksia. Varhaista vuorovaikutussuhdetta edistää se, että vauva ja vanhempi sovittavat käyttäytymisensä toistensa tunnetilaan. Tunteiden yhteensovittamisessa vanhempi tulkitsee vauvan tunnetilan hänen käytöksestään yrittäen vastata siihen myötätuntoisella tavalla. Vauva ymmärtääkin tällöin, että vanhempi vastaa käytöksellään hänen tunteeseensa. Tunteiden yhteensovittaminen lisää tällä tavalla vanhemman ja lapsen yhteenkuuluvuuden tunnetta. Äänenpainoillaan, sanoillaan, ilmeillään ja eleillään vanhempi kertoo ymmärtävänsä vauvan tunnetilan. Varhaisen vuorovaikutuksen kannalta on tärkeää, että vanhempi ymmärtää lapsen tunteita ja auttaa häntä tunteiden käsittelemisessä sanoittamalla niitä. (Niemelä ym. 2003, 33–34; Lehtonen 2007, 14–15; Sinkkonen 2008, 270–271.)

Vastavuoroinen vuorovaikutus on vauvan ja vanhemman hyvän vuorovaikutussuhteen perusta. Se on mahdollista jo vauvan syntymähetkestä lähtien. Vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa vanhempi vaikuttaa vauvaan ja toisin päin: vauva vastaa vanhemman antamaan hoivaan, ravintoon ja suojaan ja näin vanhempi kykenee nauttimaan suhteestaan lapseensa. Vanhemman on hyvän vuorovaikutussuhteen kannalta tärkeää oppia kuuntelemaan vauvan yksilöllisiä tarpeita ja rytmiä sekä vastaamaan niihin johdonmukaisesti. Vastasyntyneen ehdoilla toimiminen on vanhempien toiminnan lähtökohta. (Sinkkonen 2001, 51–53; Lehtonen 2007, 14–15.)

Vuorovaikutusleikki ja -tanssi

Vuorovaikutusleikki vauvan kanssa on yhdessäoloa ja tärkeintä siinä on kokemus yhdessä tekemisestä. Leikkihetkeen voi pysähtyä koska tahansa vastaamalla vauvan hymyyn arkiaskareiden keskellä. Se on kosketusta ja hoivaamista, kuten silittelyä, sylittelyä, syleilyä, pajaamista, rasvaamista, hiusten harjaamista ja kantamista. Yksinkertaisimmillaan se on vuoroin ääntelyä ja päristelyä, keinumista tai vaikkapa vanhemman sormiin tarttumista. Leikkiin ei aina tarvita leluja tai erityisiä leikkejä. Toisen ihmisen kosketus antaa pienellekin vauvalle peruskokemuksen siitä, millainen hän oikein on: mistä oma keho alkaa ja mihin se loppuu. Kosketusta pidetään myös tärkeimpänä vauvan rauhoittamiskeinona. Vanhemman ja vauvan välinen päivittäinen vuorovaikutusleikki mahdollistaa hoivaamisen kautta vauvan erilaisten tunnereaktioiden huomioimisen. (Salo & Tuomi 2008, 11, 36.)

Vuorovaikutustanssissa pyritään vauvan liikkeiden ja ajatusten yhtenäisyyteen. Se sopii erilaisille perheille tuoden iloa arkeen. Vuorovaikutustanssi tukee vanhempia vauvan kanssa. Lisäksi se on hyvä tuki vanhemmille, joiden oma lapsuus on sisältänyt kolhuja tai jotka kokevat arkuutta vanhemmuudessa. Vuorovaikutustanssissa on kyse erilaisten liikkeiden, tunteiden, puheen, ilmeiden, eleiden ja kosketuksen yhdistämisestä katsekontaktissa. Vuorovaikutustanssi tarjoaa vanhemmalle ja vauvalle yhteisiä onnistumisen kokemuksia ja mielihyvää. Tällaiset kokemukset lujittavat vastasyntyneen tärkeitä varhaisia ihmissuhteita ja syventävät vauvan ja vanhemman välistä suhdetta. Vauvan saama tasa-arvo, rakkaus ja ihailu muodostavat hyvän pohjan tulevaisuudelle. (Jouhki & Markkanen 2007, 9–10, 33.)

Kenguruhoito

Kenguruhoidossa vastasyntynyt oppii tunnistamaan oman vanhemman tuoksun sekä tuntemaan kosketuksen koko ihollaan. Kenguruhoitoa on tarkoituksenmukaisinta toteuttaa sängyssä sängyn pääty kohotettuna, sohvalla makoillen tai nojatuolissa. Kenguruhoidon onnistumiseksi vauvan hyvä asento on keskeisessä asemassa. Vauva on vaippasiltaan vanhemman paljasta rintakehää vasten jalat sammakkoasennossa sivuille koukistuneina. Vauvan pää on kääntyneenä sivulle ja leuka on hieman koholla. Vauva voidaan tukea tukisidoksen, tuubin tai kantoliinan avulla, jolloin se lisää vauvan turvallisuuden tunnetta. Kenguruhoito mahdollistaa ihokontaktin esimerkiksi tilanteissa, joissa vierihoito ei onnistu. (Terveys- ja hyvinvoinninlaitos, hakupäivä 29.1.2014.)

Kenguruhoitoa toteutettaessa varhainen vuorovaikutussuhde kehittyy ja vauva saa kehityksensä kannalta tärkeitä kokemuksia. Sen vuoksi kenguruhoidon toteuttaminen jo pienissä jaksoissa on

hyödyllistä. Se edistää lapsen normaalin univalverytmin muodostumista ja sen avulla tuetaan vauvan ja vanhemman tutustumista toisiinsa. Kenguruhoitossa äidinmaidon erityis lisäänty ja vauva kykenee ottamaan paremmin vastaan suun kautta annettavaa ravintoa. Kenguruhoito vähentää myös riskiä sairastua vaikeaan suolistotulehdukseen. (Kokkonen & Stenbäck 2011, 37.)

Imettäminen

Äidin imettäminen tukee hyvän ja turvallisen vuorovaikutussuhteen kehittymistä vanhemman ja vauvan välillä. Se on äidin ja vastasyntyneen lapsen yhteinen hetki, joka auttaa varhaisen vuorovaikutussuhteen muodostumista. Äidin tarjoama hoiva ja ravinto auttavat muodostamaan vauvalle varhaisia kokemuksia turvallisuuden tunteesta. Luonnollisen imettämisen tukeminen vahvistaa äidin ja vastasyntyneen lapsen vuorovaikutussuhdetta ja vaikuttaa siten vauvan suotuisaan kasvuun ja kehitykseen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011, hakupäivä 3.1.2013.)

Isällä on merkittävä rooli imetyksen tukijana, koska imetyksen alku on usein täynnä epävarmuutta, tietämättömyyttä ja ihmetystä. Tällöin isän suhtautuminen, tuki ja henkinen läsnäolo vaikuttavat siihen, että äiti jaksaa jatkaa hankalaltakin tuntuvaan imetystä. Isä voi tukea imetyksen onnistumista nostamalla vauva rinnalle ja tukemalla hyvän imetysasennon löytämisessä. Imettävän puolison ja ruokailevan lapsen ihaileminen sekä äidin riittävästä levosta ja ravitsemuksesta huolehtiminen ovat myös imetyksen tukemisen keinoja. Vauvan tarvitessa lisämaitoa isä voi tarjota sitä pullosta, kupista tai lusikalla. (Niemelä 2006, 98–100.)

Sylihoito

Sylihoitossa vauva saa läheisyyttä ja vuorovaikutuksellista osallistumista. Sylissä vauvan on mahdollista saada vähitellen erilaisia liikunnallisia aistikokemuksia. Vauvan kantaminen esimerkiksi kantoliinassa mahdollistaa vanhemmalle monien pienten kotitaloustöiden tekemisen silloin, kun vauva ei tyydy olemaan vuoteessaan tai lattialla. Lapsen monipuolinen käsittely ja kantaminen auttavat lasta vähitellen hahmottamaan omaa kehoaan sekä saamaan käsityksen eri lihasryhmien järeyydestä. (Silven 2010, 29–33.)

Vauvahieronta

Vauvahieronta on yhdessäoloa fyysisellä ja emotionaalisella tasolla. Hieronnan avulla muodostuu ainutlaatuinen luottamussuhde. Säännöllinen hieronta vähentää stressihormonia ja stimuloi endorfiineja, jolloin kipu lievittyy ja hyvinolontunteet lisääntyvät. Hieronta vahvistaa suhdetta vauvaan ja tuo itseluottamusta vauvan käsittelyyn. Katsekontaktin säilyttäminen hieronnan aikana

lisää läheisyyttä ja kiintymystä. Vauvahieronta vaikuttaa vauvaan myös fyysisesti, jolloin hän kykenee parempaan emotionaaliseen vuorovaikutukseen. Fyysisiä hyötyjä ovat muun muassa lihasten rentoutuminen ja verenkierron parantuminen. Vastustuskyky tulehduksia vastaan kasvaa, kuona-aineet poistuvat paremmin ja vatsavaivoihin saadaan helpotusta hieronnan avulla. Ja ketäpä ei hellä ja hyväksyvä kosketus auttaisi voimaan paremmin? (Armanto & Koistinen 2007, 128.)

Vauvaa hieroessa on tärkeää olla rauhallinen ja keskittynyt, jolloin vauvakin rentoutuu. Vauvan totuttelu hierontaan voi viedä aikaa. On tärkeää tulkita vauvaa ja hieroa vain sen aikaa kun vauva jaksaa keskittyä. Hieronta on hyvä tehdä lämpimässä ja vedottomassa paikassa lämpimin, pesytyn ja koruttomin käsin. Vauva laitetaan hieronnan ajaksi pehmeälle alustalle, esimerkiksi puuvillapyyhkeeseen päälle. Hieronnassa voi käyttää apuna öljyä. Hieroessa vauvaa käsien on hyvä olla avoimet ja rentoutuneet ja kosketuksen on hyvä tapahtua kämmenillä ja sormenpäillä. Hierojan on hyvä olla rentoutunut ja itsevarma, sillä jäykkä ja epävarma kosketus voi siirtää jännityksen vauvaan. Vauvahieronta tarjoaa tukea alkuvaiheen vanhemmuuteen. Se on ihana tapa tutustua vastasyntyneeseen. Vauvahieronnan avulla vanhempi voi tunnustella vastasyntyneen ääriä ja tulkita hänen ilmeitään ja reaktioitaan. Hieronta kehittää vauvan viihtyvyyttä, rauhallisuutta ja katsekontaktin hakemista. Kosketuksella vanhempi voi ilmaista rakkauttaan ja luoda näin hyvän pohjan vuorovaikutussuhteelle heti sen alkuvaiheessa. (Kokkonen & Stenbäck 2011, 38.)

Lauluhetki

Vanhemman ja vauvan yhdessä jakama lauluhetki on vahvaa vuorovaikutuksellista läsnäoloa, joka luo vauvalle perusturvallisuuden tunteen. Vauvalle välittyy vanhemman rakkaus ja tunnetila laulun kautta. Laulujen merkitys on ennen kaikkea siinä, että niiden rauhoittava rytmi saa vauvan ja vanhemman rentoutumaan fyysisesti ja psyykkisesti. Laulu voi olla vaikkapa muutaman hellittelysanon laulamista tai puheenomaista rauhallista hyräilyä. Lyhyenkin laulun laulaminen vahvistaa vanhemman ja vauvan välistä vuorovaikutussuhdetta ja luo konkreettisen yhteyden vauvaan. Lauluhetkissä tärkeitä ovat niistä välittyvät tunteet. Ne ovat läheisyyttä tarjoavan vanhemman symboleita vauvalle. (Kokkonen & Stenbäck 2011, 40.)

2.3 Tunteiden jakaminen ja säätely ja tunteiden peilaaminen

Hyvä ja turvallinen vuorovaikutussuhde sisältää vauvan ja vanhemman välistä tunteiden jakamista ja säätelyä. Vanhemman on tärkeää jakaa lapsensa kanssa niin vaikeita kuin mukavia tunteita ja pyrkiä ymmärtämään vauvan erilaisia tunnetiloja. Vanhempi kykenee säätelemään omien tunteidensa avulla sitä, mitä lapsi tuntee. Hän pystyy vaikuttamaan tunteiden ja käyttäytymisen kautta esimerkiksi unettomaan lapseen levollisesti ja pelästyneeseen lapseen rauhoittavasti. Vanhemman on tärkeää pystyä vastaamaan vauvan tunteisiin rakastavasti, esimerkiksi rauhoittamalla tai lohduttamalla. Tunteiden säätelyssä vanhempi valitseekin tavan, jolla hän vastaa lapselleen. Tämä edellyttää ajattelemista ja itsehillintää, ei välitöntä reagoimista oman ensimmäisen tunteen varassa. (Lehtonen 2007, 12; Sinkkonen 2008, 269.)

Kemppisen (2007, 3) väitöskirjatutkimuksen mukaan tietyt ominaisuudet varhaisessa vuorovaikutuksessa ennustavat jatkuvia haasteita. Kemppinen toteaa kontrolloivan, mutta hyvin vähäistä sitoutumista viestivän äidin vuorovaikutuskäyttäytymisen ennustavan jatkuvia ongelmia ja vaikuttavan epäsuotuisasti lapsen kehitykseen. Äidin herkkyyden havaittiin Kemppisen tutkimuksessa olevan yhteydessä etenkin lapsen kielenkehitykseen. Lisäksi Kemppinen totesi synnytystä edeltävän ja synnytyksen jälkeisen äidin masentuneisuuden vaikuttavan äidin tapaan toimia vuorovaikutuksessa vauvan kanssa. Hänen mukaansa erityisesti loppuraskauden depressio ennustaa pysyviä huolia vuorovaikutuksessa.

Tutkimusaineistonsa perusteella Kemppinen toteaa äitien, joilla oli ongelmia luoda hyvä kahdenkeskeinen vuorovaikutus lapsen kanssa, olleen vähemmän huolestuneita lapsen käyttäytymisestä kuin ne äidit, joilla oli vähemmän ongelmia vastata vauvan viesteihin. Hän huomauttaa äitien vähäisen oman huolestuneisuuden voivan vaikeuttaa asioiden puheeksi ottamista neuvolassa ja heidän motivointiaan vuorovaikutuksen hoitoon. Kemppisen tutkimuksen tulokset korostavat varhaisen puuttumisen mahdollisuuksia ja merkitystä. (Kemppinen 2007, 3.)

Tunteiden peilaaminen on osa varhaista vuorovaikutusta. Tunteet ovat syntymästä lähtien tärkeitä inhimillisessä vuorovaikutuksessa. Vastasyntynyt pystyy lukemaan vanhempinsa ruumiinkielistä katsekontaktin, ääntelyn sekä käsien ja pään liikkeiden avulla. Vauvan ja vanhemman kommunikaatio on tunnekommunikaatiota. Tarkkaavaisesti toista ihmistä katsellessaan vauva peilaa vanhemman tunteita vaistomaisesti: vauvan kasvojen ilmeet muuttuvat vanhemman tunnetilojen vaihtuessa. Vauva kykenee hakemaan kontaktia turvalliseen aikuiseen ensihetkistään alkaen.

Vanhemman katseesta, innosta ja sanoista lapsi peilaa omaa merkitystään ja arvoaan. Siksi tunteiden peilaaminen vaikuttaa hyvän vuorovaikutussuhteen muodostumiseen. Vanhemman välittämät myönteiset sanalliset ja sanattomat viestit auttavat luomaan pienelle lapselle perusturvallisuuden kokemuksia ja käsityksen siitä, että hän on ainutlaatuinen ja rakastettu. (Lehtonen 2007, 12–13; Sinkkonen & Kalland 2011, 20; Kustannus Oy Duodecim 2012, hakupäivä 3.1.2013.)

Lapsi aistii alusta lähtien sen, miten vanhempi häneen suhtautuu. Lapsi seuraa hyväksyykö vai torjuuko vanhempi ne ominaisuudet, joita lapsi ilmentää. Tunteiden peilaamisessa vanhempi viestittää suhtautumisellaan lapselle, mikä on hyvää ja mikä pahaa. Vanhemman toimiminen myönteisenä peilinä edellyttää lapsen sisäisten tilojen myötäelämistä ja niiden heijastamista lapselle. Näin lapsi voi kokea itsensä hyväksytyksi ja lapsen sisäiset tilat tulevat vähitellen osaksi hänen minuuttaan. Peilin toinen puoli on vanhemman myötäelämisen puute ja heijastamattomuus. Tällöin lapsi kokee itsessään olevan jotain pahaa, joka uhkaa hänen suhdettaan vanhempaansa. (Lehtimäki & Rapeli 1997, 26.)

Lapsen tunne-elämän kehitys on riippuvainen siitä, miten ympäristö vastaa hänen tunteidensa ilmaisuun. Lapsi tarvitsee turvallisen ympäristön, jossa hänen voi kokea oman minuutensa osana olevia tunteita. Tunteilleen lapsi tarvitsee vanhemman hyväksyvän peilin. Hän ei ensin tunnista esimerkiksi kokemaansa voimakasta surua omaksi tunteekseen, mutta vanhemman nähdessä ja hyväksyessä lapsen surun voi lapsi ottaa tunteen itselleen. Näin lapsi saa luvan olla surullinen hänen kokiessaan surun tunteen olevan hyväksyttävä. Tunteiden peilaamisen avulla lapsi peilaa muutkin tunteensa. Jos vanhempi hyväksyy lapsen avuttomuuden, pelon, vihan tai ilon, alkaa lapsi hahmottaa nämä tunteet osaksi omaa minuuttaan. Samoin erilaiset tarpeet, kuten turvallisuuden, arvostuksen ja läheisyyden tarve, tarvitsevat myönteisen peilin tullakseen osaksi lapsen persoonaa. (Lehtimäki ym. 1997, 26–27.)

Vanhemman kokemukset omasta lapsuudestaan ja saamastaan hoivasta tulevat uudelleen tiedostetuiksi oman lapsen syntymän myötä. Vanhemman reagointi lapsensa tunteisiin riippuu paljon siitä, miten häntä itseään on kohdeltu lapsena ja miten hänen vanhempansa ovat tulkinneet hänen tunteensa ja käyttäytymisensä. Tutkimusten mukaan monet lapsensa hoitoa laiminlyövä vanhemmat ovat lapsuudessaan joutuneet laiminlyönnin kohteeksi vailla emotionaalista hoivaa ja tarpeiden tyydyttämistä. Jos vanhempi on joutunut torjumaan monia tunteitaan lapsena, hänelle on jäänyt paljon käsittelemättömiä ja tukahdutettuja tunteita. Kohdatessaan lapsessa näitä sisimmässään torjumiaan tunteita on vanhemman käsiteltävä omat tunteensa ja hyväksyttävä ne

tai estettävä kyseisten tunteiden ilmeneminen lapsessa. Mikäli vanhempi ei kohtaa omia tunteitaan, ovat ne vaarassa heijastua hänen suhteessaan lapseen. (Lehtimäki ym. 1997, 31.)

Lapsen ja vanhemman välinen tunteiden peilaus voi olla altis erilaisille häiriöille. Häiriötä syntyy, kun vanhempi on kykenemätön kohtaamaan omia tunteitaan, tai kun hänen suhtautumisensa lapseen on epäjohdonmukainen. Myös vanhemman fyysinen ja psyykkinen poissaolo aiheuttaa häiriön tunteiden peilaamisessa. Kun vanhempi on kykenemätön kohtaamaan tunteitaan, hän on lapselleen heijastavana peilinä vain osittain heijastava. Tällainen peili heijastaa lapselle ainoastaan osan tunteista. Se saattaa heijastaa esimerkiksi myönteiset tunteet ja jättää kielteiset tunteet heijastamatta. Mikäli vanhempi ei kykene käsittelemään surun, vihan tai pettymyksen tunteita, lapsi oppii, etteivät niiden olemassaolo ja ilmaiseminen ole hyväksyttyjä. Vanhemman tukahduttaessa omat tunteensa lapsi oppii myös kieltämään tunteensa ja lopettamaan niiden ilmaisemisen. Vanhemman hyljeksivä käyttäytyminen ja emotionaalinen väärinkohtelu johtavat lapsen kielteisen minäkuvan syntymiseen. Näin tapahtuu, sillä lapsi ei pysty erottamaan itseään vanhemmassa näkyvistä tunteista. (Lehtimäki ym. 1997, 35–36.)

Lapsi tarvitsee suotuisaan kasvuunsa aikuisen, johon hän voi solmia turvallisen ja pitkäkestoisen tunnesuhteen. Pysyvä ja läheinen suhde lasta hoivaavan aikuisen kanssa on tärkeä, sillä lapsen käsitys itsestään, toisista ihmisistä ja maailmasta syntyy vuorovaikutuksessa läheisen ihmisen kanssa. Pieni lapsi ei pysty säätelemään sisäisiä eikä ulkoisia tarpeitaan tai tunteitaan. Hän tarvitsee turvallisen aikuisen, tavallisesti vanhempansa, apua niiden ymmärtämiseen ja säätelemiseen. Vanhemman myötäelämisen kyvyn, tunteiden jakamisen ja sanoittamisen avulla vauva oppii vähitellen säätelemään tunteitaan ja tarpeitaan. Vanhemman tärkeänä tehtävänä on myös osallistua vaikeiden tunteiden lievittämiseen ja iloisten tunteiden jakamiseen. Lapsi kertoo hyvästä olostaan rauhoittumalla, hymyilemällä, kujeilemalla, kiljumalla ja huitomalla innostuneena ja riemuissaan. Vauva haluaa jakaa kaikenlaisia tunteita vanhempansa kanssa. (Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry 2015, hakupäivä 2.1.2013.)

2.4 Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys lapsen kehitykselle

Lapsen ja vanhemman välinen hyvä ja turvallinen vuorovaikutussuhde on merkittävä lapsen terveen itsetunnon ja minäkuvan rakentumisen kannalta. Hyvä vuorovaikutussuhde luo pohjan lapsen myöhempien ihmissuhteiden kehittymiselle ja ennaltaehkäisee puutteellisen vuorovaikutuk-

sen seurauksena ilmeneviä varhaisen vuorovaikutuksen ongelmia. Varhainen vuorovaikutus määrittää lapsen persoonallisuuden kehittymistä ja tervettä kasvua ja kehitystä. Se alkaa jo raskauden aikana, jolloin äiti ja sikiövauva ovat vuorovaikutuksessa liikkeiden, rytmien, makujen, äänien ja tuntoaistien avulla. Vauva on alusta lähtien aloitteellinen kontaktin muodostamisessa ja jatkuva vuorovaikutussuhteen ylläpitäminen auttaa vanhempia vauvan viestien ymmärtämisessä. Toisinaan vauva tarvitsee vanhemman vahvempaa läsnäoloa, toisinaan yhdessäoloksi vauvalle riittää se, että vanhempi seuraa touhuja kauempaa. Hyvä vuorovaikutussuhde edellyttääkin joustavaa vuorottelua ja vauvan tarpeisiin vastaamista. (Salo & Tuomi 2008, 11.)

Varhainen vuorovaikutus rakentuu kielellisistä ja ei-kielellisistä osa-alueista. Merkittävä osa lapsen ja vanhemman välisestä vuorovaikutuksesta tapahtuu tiedostamattomasti monin eri tavoin, kuten katsein, elein, kosketuksin, liikkein ja sanoin. Katsekontaktilla on suuri merkitys vauvan ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen ylläpitämisessä. Myös eleet ovat luonnollinen kommunikointitapa pienen lapsen ja aikuisen välisessä vuorovaikutussuhteessa. Kosketus ja lähellä pitäminen viestivät vauvalle vanhemman läsnäoloa ja ne luovat lapselle turvallisuuden tunnetta. Liikkeet taas ovat vuorovaikutuksen välineitä esimerkiksi silloin, kun vauvaa rauhoitetaan rytmisellä keinuttamisella. Itku ja muu ääntely toimivat vauvan ensimmäisenä kielenä. Lapsen kielelliset valmiudet kehittyvät vauvan ja vanhemman välisissä keskusteluissa vanhemman tulkitessa vauvan ääntelyt osaksi vuoropuhelua. (Niemelä, Siltala & Tamminen 2003, 16–17, 33; Vilen, Vihunen, Vartiainen, Siven, Neuvonen & Kurvinen 2006, 86–87.)

Kognitiivinen kehittyminen

Varhaiset kokemukset rakentavat ja muokkaavat lapsen aivoja. Lapsen kokemukset perustuvat varhaisiin vuorovaikutustilanteisiin, joissa aivot muokkautuvat ja rakentuvat ihmissuhdekokemusten kautta. Vastasyntyneen vauvan aistit ovat virittyneet havainnoimaan kanssakäymistä. Vauva erottaa syntymänsä jälkeen kasvonilmeitä ja puheäänteitä ja pystyy seuraamaan katseellaan hidasta liikettä. Ollessaan valppaana vauva saattaa myös toistaa toisen osapuolen eleitä ja ilmeitä. Havaitseminen on moninaista vauvan syntymästä saakka, minkä osoittaa esimerkiksi näköhavainnon muuttuminen liikereaktioksi vauvan aivoissa. Aistien kautta välittyvät kuulo- ja näköhavainnot muuttuvat myös liikkeiksi hermoverkoissa ja ne muotoutuvat edelleen kokemuksen myötä. Vauvalla on valmius muistaa ja oppia syntymästään lähtien. Vauva pystyy erottamaan muotoja, liikkeitä ja ääniä. Jo muutaman päivän ikäinen vauva kykenee erottamaan vanhempansa vieraasta ihmisestä esimerkiksi tämän ulkomuodon, äänen ja tuoksun perusteella. Vanhemman läsnäolo ja läheisyys uudistavat vauvan muistissa olevia käsityksiä hoivasta, hoivaajasta ja vau-

vasta itsestään. Tämän kokemuksen myötä vauvan aivoihin rakentuu yhä tiheämpiä hermoverkkoja. Vauvan kehosta ja aisteista välittyvät viestit kulkeutuvat eri alueille aivoissa, minkä myötä liike- ja puhetoimintojen säätely ja ajattelun ohjaus tapahtuvat. (Silvén 2010, 52–58.)

Vauvan kehittyessä hänen sosiaalinen viireystasonsa nousee. Tämä ilmenee vauvan ja hänen hoivaajansa välisessä vuorovaikutuksessa, jossa vauva on kiinnostunut ympäristöstään ja hänen ympärillään olevista ihmisistä. Ihmisten katseet ja kasvojen ilmeet kehittävät keskushermostoa ja vauva voi uppoutua pitkäksi ajaksi häntä hoitavan aikuisen kasvojen piirteisiin ja katseeseen. Hoitajaansa matkimalla vauva rakentaa sisäistä mallia erilaisten ilmeiden kuvaamista sisäisistä mielentiloista. Hän muodostaa oman tunnekenttensä hoitavan ihmisen tunnekokemuksista. (Mäkelä 2002, 24–26.)

Syntymän jälkeen vauvan liikkeet kehittyvät tahallisiksi ja aktiivisiksi myötäliikkeiksi. Vauva alkaa vähitellen myötäillä asento-, liike- ja jänteysmuutoksillaan hoitajan liikkeiden kulkua. Aktiivisia myötäliikkeitä esiintyy, kun tietyt toiminnot toistuvat esimerkiksi syliin nostettaessa, sylissä kannettaessa, puettaessa tai imetettäessä. Vauvan ennakoissa tilanteita myötäliikkeet tulevat sujuvammiksi. Tämä merkitsee tiedostamatonta ajattelua, joka perustuu kokemuksiin ja ennakkointiin. (Määttänen 2003, 64–65.) Vanhemmalla on mahdollisuus säädellä vauvan elintoimintoja. Esimerkiksi vauvan pitäminen sylissä tarjoaa vauvalle rauhoittavan ja iloa tuottavan kehityksellisen ympäristön. Rytmisen ja tasaisen liike luovat vauvalle turvallisuuden tunteen. Aikuinen vähentää stressiä läsnäolollaan ja näin edistää vauvan kehitystä. Vauva pystyy käsittelemään uutta informaatiota vain silloin, kun hän ei kärsi liiallisesta stressistä. Toistuva fyysinen kosketus tukee vauvan keskushermostoa jäsentävää toimintaa ja näin keskushermosto kehittyy ja vahvistuu. (Mäkelä 2003, 112–113.)

Kielellinen kehittyminen

Puhe on sosiaalisen vuorovaikutuksen, tunteiden ja ajatusten viestinnän väline. Sen avulla on mahdollista suunnitella toimintaa ja ratkaista ongelmia. Vauvan täytyy kuulla puhetta oppiakseen erilaisia äänteitä. Lapsen ääntelyn kehitys alkaa hänen ensimmäisinä elinviikkoinaan tuotetuista yksittäisistä vokaaleista. Vokaalit yhdistyvät nopeasti yhtäjaksoiseksi ääntelyksi. Lapsen ääntelyyn tulee vähitellen vaihtelua kiljahtelusta murinaan ja tällöin ääntelyssä ilmenee myös konsonantteja. Lapsen toistaessa eriytyneitä äänneyhdistelmiä hän oppii tuottamaan puhetta, yhdistämään ääntelyn ja hengittämisen toisiinsa ja kontrolloimaan ääntelyään. Monivivahteisen konsonantteja sisältävän jokittelun on havaittu olevan yhteydessä ensisanojen varhaiseen ilmaantumi-

seen ja myöhempään sanojen omaksumiseen. Jokeltelu muodostaa pohjan kielen omaksumiselle. Lapsella on mahdollisuus hahmottaa erilaisia puheliikkeitä hänen ollessaan vuorovaikutuksessa turvallisen aikuisen kanssa. (Laakso 2004, 33.)

Katsekontaktilla on suuri sosiaalinen ja emotionaalinen merkitys. Katsekontaktin avulla lapsi voi olla vanhempansa kanssa vastavuoroisessa viestinnässä, johon katseen lisäksi kuuluu ääntely- ja hymykontakti. Ensimmäisten kuukausien aikana ääntelyjaksot lisääntyvät ja ne liittyvät usein tilanteisiin, joissa vauva voi seurustella toisen ihmisen kanssa. Pieni lapsi äänтелеe enemmän ja katsoo useammin aikuiseen tämän ollessa aktiivinen. (Launonen 2007, 26–27.) Kielen kehitykseen vaikuttavat lapsen havaintotoiminnot, kommunikatiivinen kehitys ja hänen tunne-elämänsä kehitykseen ja sosiaalisiin suhteisiin liittyvät taidot. Sanat, lauseet ja eleet ilmaisevat kehittyvän kielen rakenteita ja yksilöä itseään. Vuorovaikutuksessa vauva on hyvin aktiivinen ja tekee aloitteita omaehtoisesti saadakseen vanhemman mukaan vuorovaikutukseen. Ensimmäisen puolen vuoden aikana vauva oppii vuorottelua, tunneilmaisun sävyjä ja suuntautumista toiseen ihmiseen. Samalla hän saa tietoa itsestään ja ympäristön vastaamisesta hänen tunteisiinsa. Vauvan viestintätavat ennakoivat hänen myöhempää kielellistä kehitystään. (Laakso 2004, 28–29.)

Lapsen kielellistä kehitystä edistää lapselle puhuminen ja ääntelyn vahvistaminen. Lapsen kommunikoinnin tukeminen edistää hänen sosiaalisia taitojaan, tunne-elämäänsä ja kognitiivista kehitystään. Tunnesuhteen luominen ja sen ylläpito ovat kielellisen kehityksen perusta. Kielen kehittymisen kannalta on tärkeää, että lapselle puhutaan hänen ensihetkistään lähtien. Kielellistä kehitystä tukeva puhe on vuorottelevaa, vaikka vauva ei aina vastaa äänтелеillä. Toisen osapuolen viestin kuuntelemisen ja siihen keskittymisen mahdollistavat vuorovaikutuksen tauot. Myös puheen laadulla on merkitystä vastaanottamisen ja tarkkaavaisuuden kannalta. (Laakso 2004, 44–45.) Loruissa, lauluissa, elviestinnässä, sosiaalisissa tilanteissa ja kuvissa käytetyt symbolit kuuluvat lapsen ja hänen vanhempansa väliseen vuorovaikutukseen. Ne merkitsevät toistuvuutta, sillä tunnusmerkkien avulla lapsi vähitellen oppii ennakoimaan, mitä seuraavaksi tulee tapahtumaan. Keskeistä on se, että lapsi oppii tunnistamaan oman ja vanhempansa roolin tutuissa vuorovaikutustilanteissa. (Launonen 2007, 28.)

Psykososiaalinen kehittyminen

Vauva saa kokemuksen turvallisuudesta ja elämäänsä vaikuttamisesta, kun hänen tarpeensa huomioidaan. Lasten, joiden tarpeisiin ei ole vastattu johdonmukaisesti, on todettu kehittyvän hitaammin. Suuri osa näiden lasten voimavaroista kuluu vanhemman läsnäolon varmistamiseen

ja liikkeiden seuraamiseen heidän ollessa epävarmoja vanhemman saatavuudesta. Vanhemman läsnäolo ja ihokosketus vähentävät lapsen itkuisuutta, tasoittavat sydämen toimintaa ja hengitystä, edistävät imetystä ja painonnousua ja nopeuttavat lapsen neurologista kehitystä. Tarpeista huolehtiminen luo vauvalle tunteen siitä, että hän on arvokas ja rakastettu. Vauvan tarpeisiin vastaamisen lisäksi riittävä hoiva ja läheisyys ovat pohja perusluottamuksen syntymiselle. Perusluottamuksen kokemus edistää kiintymyksen muodostumista hoitajaan ja edesauttaa myöhempää itsenäistymistä. (Sjöberg 2009, 26; Keltikangas-Järvinen 2010, 121.)

Vauva-ajan läheinen ja turvallinen suhde lisää suotuisan ja vähentää epäsuotuisan kehityskulun todennäköisyyttä. Alussa vanhempi säätelee lapsensa koko elämää hoivaamisellaan. Vanhemman käyttäytyminen ja konkreettinen tekeminen, kuten vauvan syöttäminen, vaikuttavat lapsen kokemukseen olemassaolostaan. Fyysiseen tarpeeseen vastaaminen on yhteydessä vauvan psyykkiseen hyvinvointiin. Toistuvuus, samankaltaisuus ja johdonmukaisuus auttavat vauvaa jäsentämään kokemuksia mielessään. (Tamminen 2004, 77–78.)

2.5 Kiintymyssuhde ja sen merkitys

Suotuisan kehityksen kannalta on tärkeää, että lapsi pystyy solmimaan pysyvän tunnesuhteen häntä pääsääntöisesti hoitavaan aikuiseen. Lapsen ja vanhemman välille kehittyy turvallisen vuorovaikutussuhteen muotoutumisen seurauksena kiintymyssuhde, erityinen tunneside, joka vahvistuu yhteisissä arjen touhuissa. Se on elinikäinen, dynaaminen suhde, joka kehittyy jatkuvasti vuorovaikutuksessa. Kiintymyssuhde luo pohjan turvallisuuden tunteelle. (Vilen ym. 2006, 87–88.) Pieni vauva kykenee tunnistamaan omat vanhempansa esimerkiksi tuoksun ja äänen perusteella ja osoittamaan heille kiintymystä. Alle puolivuotias ei kuitenkaan välttämättä ole kovin valikoiva sylin suhteen. Oma vanhempi on usein tärkeä lohduttaja suuren hädän yllättäessä, mutta seuraa kaivatessaan vauva voi rauhoittua vieraammankin henkilön sylissä. Lapsi voi siis muodostaa omanlaisen kiintymyssuhteen useaan hänelle tärkeään aikuiseen. Mikäli molemmat vanhemmat osallistuvat vauvan hoitoon, vauvalle rakentuu heihin molempiin omanlainen kiintymyssuhde. Vauvalla on tärkeää olla hoitajinaan pysyvät ihmiset. Lapselle erityistä rikkautta on se, että hänen ympärillään on useita turvallisia ihmisiä ja ihmissuhteita. (Vilen ym. 2006, 87–92.)

Kiintymyssuhdeteoria

Brittiläinen psykiatri John Bowlby (1907–1990) on todennut lapsen hyvän kehityksen edellyttävän lapselle tärkeiden aikuisten pysyvyyttä ja todellista läsnäoloa päivittäisessä elämässä. Hän on kehittänyt teorian kiintymyssuhteista ja niiden kehittymiseen vaikuttavista tekijöistä. Tämän teorian mukaan lapsi kiintyy niihin aikuisiin, jotka hoivaavat häntä ja hoiva on tiettyjen ehtojen mukaisesti. Kiintymyksellä viitataan tunnesiteeseen, joka rakentuu lapsen ja sen henkilön välille, jonka lapsi kokee turvallisenä. Lapsi turvautuu luotettavana pitämäänsä aikuiseen erityisesti silloin, kun hän kokee uhkaa ja on peloissaan. Lapsi kokee pelkona ja uhkana etenkin vanhemman poissaolon tai sen, että vanhempi on lähdössä. Pelko joutua vanhemmasta eroon voi koskea niin nukkumaan menoa, vanhemman poistumista kotoa kuin jäämistä vieraaseen paikkaan vieraiden ihmisten seuraan. Pelon voimakkuus vaihtelee sen mukaan, kuinka vieraana lapsi kokee tilanteen. (Rusanen 2011, 21–22.)

Lapsella on synnynnäinen tarve suuntautua toiseen ihmiseen. Koska aikuisen läheisyys on vauvalle välttämätön, kiintymyssuhteen muodostuminen on ensisijainen prosessi, joka vaatii vain vähän virikkeitä käynnistyäkseen. Bowlbyn mukaan lapsen varhaiskehitystä säätelevät turvallisuuden tarve ja pyrkimys pysytellä vaaratilanteissa lähellä hoivaavaa aikuista. Lapsi pyrkii alusta alkaen jäsentämään kokemuksiaan ja luomaan niistä ennakoitavia syiden ja seurausten ketjuja aistihavaintojensa ja muistinsa avulla. Tavallisesti vanhempi vastaa viivyttämättä vauvansa itkun ja poistaa sen syyn, jos se on suinkin mahdollista. Sitä vastoin esimerkiksi alkoholisoitunut äiti voi toimia lapsensa kannalta arvaamattomalla tavalla, jolloin syiden ja seurausten ketjut jäävät kehittymättä lapsen mieleen. (Sinkkonen 2004, hakupäivä 3.3.2015.)

Vauvan kyky sietää voimakkaita tunnetiloja on aluksi heikko, minkä vuoksi hän tarvitsee aikuista tyyntäjäksi ja lohduttajaksi. Jos hoivaaja auttaa lasta selviytymään tunnekuohusta, lapsi uskalltaa vastaisuudessa tuoda tunteensa vuorovaikutukseen. Jos hoivaaja jättää lapsen selviytymään omin avuin stressistään, lapsi oppii tukahduttamaan tunteidensa ilmaisemista. Bowlby korostaa lapsen tunneilmaisuihin ja toimintoihin kohdistuvan herkkävireisen kohtaamisen ja vuorovaikutuksen ensisijaista merkitystä lapsen minäkuvalle ja vuorovaikutuskyvylle. Jos vanhempi reagoi lapsensa tunteisiin epäjohdonmukaisesti, lapsen voi olla pitkällä aikavälillä vaikea luoda vakaata kuvaa itsestään ja tarpeistaan. Vauvat sopeutuvat monenlaisiin hoivakokemuksiin, mutta varhaiset traumat ja pitkäkestoinen stressi ovat vahingollisia kehittyvälle keskushermostolle. Saamiensa kokemusten perusteella lapsi suosii käytöstä, joka tuo hoivaajan luotettavasti hänen lähelleen, ja vastaavasti estää käytöstä, joka vie hoivaajan hänen luotaan. Bowlbyn mukaan pie-

nen lapsen toiminnassa keskeisiä piirteitä ovat lapsen käsitykset siitä, miten aikuinen reagoi hänen aloitteisiinsa ja miten hyväksyttävä hän on hoivaajan silmissä. Lapsen yksilöityminen ja kypsyminen tapahtuu suurelta osin varhaisissa tunnesuhteissa. (Sinkkonen 2004, hakupäivä 3.3.2015.)

Kiintymyssuhteesta tulee tavallisesti yksilöitynyt muutamaan läheiseen aikuiseen. Sinkkonen (2004, 1866–1873) mukaan kiintymyssuhteen voimakkuus on yhteydessä hoivaavan aikuisen viettämään aikaan lapsen kanssa. Puolen vuoden iässä lapsi useimmiten vastaa kaikkiin saamiinsa kontakteihin, mutta muutamaa kuukautta myöhemmin varaukseton hymyily muuttuu vierastamiseksi. Vierastaminen osoittaa vauvan ja vanhemman välisen ainutlaatuisen suhteen. Aikuisen läsnäolo ja sensitiivinen käyttäytyminen ovat merkittäviä vakaan tunnesuhteen ja lapsen suotuisan kehityksen kannalta. Lapsen tarpeet muuttuvat hänen kasvaessaan ja kehittyessään ja näin myös lapsen ja vanhemman välinen kiintymyssuhde muuttuu. Vanhemman kyky vastata eri-ikäisen lapsen tarpeisiin on usein erilainen. (Vilen ym. 2006, 88–92; Lehtonen 2007, 16–17; Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2012, hakupäivä 30.12.2012.)

Vanhemman kiintymyssuhde hänen omiin vanhempiinsa vaikuttaa siihen, millaiseksi hänen kiintymyssuhteensa muotoutuu myöhemmin oman lapsen kanssa. Vaikka omasta lapsuudesta olisi negatiivisia kokemuksia ja muistikuvia, niiden tiedostaminen ja käsittely auttavat vanhemmuuden rooliin kasvamisessa. Vauvaa ja vanhemmuuden edellytyksiä koskevien ajatusten tiedostaminen on hyvä alku suhteen rakentamiselle lapsen kanssa. (Vilen ym. 2006, 87–92.)

Kiintymyskäyttäytyminen

Bowlby käyttää käsitettä kiintymyskäyttäytyminen, jolla hän viittaa lapsen sellaiseen käyttäytymiseen, jolla lapsi yrittää saada vanhemman pysymään hänen lähellänsä erityisesti uusissa ja pelottavissa tilanteissa. Jos vanhempi on lähdössä tällaisessa lasta uhkaavassa tilanteessa, lapsi pyrkii kaikin keinoin, esimerkiksi itkemällä tai vanhempaa komentamalla, saamaan vanhemman muuttamaan päätöksensä. Kiintymyskäyttäytyminen on tällaisissa tilanteissa sitä voimakkaampaa, mitä pienemmästä lapsesta on kyse: kun vanhemman lähteminen herättää alle 3-vuotiaassa lapsessa järkytystä ja hän vaatii rauhoittuakseen fyysisen kontaktin, yli 3-vuotiaalla reaktio voi olla lievämpi. On huomattava, että kiintymyskäyttäytyminen jatkuu jossain muodossa läpi elämän. (Rusanen 2011, 22–23.)

Bowlby pitää kolmen vuoden ikää ratkaisevana sen suhteen, kuinka lapsi alkaa sietää vanhemman poissaoloa. Hän on havainnoinut lapsia monenlaisissa tilanteissa ja kuvaa lapsen kyvyttömyyttä toimia tilanteissa, joissa vanhempi ei ole läsnä. Vasta kolmannen ikävuoden jälkeen lapsi pystyy hyväksymään hoitajikseen vieraita henkilöitä. Tällöin lapsi kykenee luottamaan siihen, että vanhempi palaa. Tämän jälkeenkin kehitys on hidasta ja lapsen turvallisuuden tunne on aluksi herkkä muutoksille suuntaan tai toiseen. Lapsen turvallisuuden tunne voi lisääntyä tai vähentyä sen mukaan, millaista hoivaa hän saa. (Sinkkonen 2004, 1866–1873; Rusanen 2011, 22–23.)

Lapsen käyttäytyminen tulisi tulkita lapsen yrityksiksi vaikuttaa vanhempaansa riittävän läheisyyden saamiseksi. Nämä vaikutusyritykset ovat vauvan ensikuukausina vielä monella tapaa alkukantaisia, koska lapsi ei kykene säätelemään käyttäytymistään suhteessa vanhempaan. Tällöin läheisyyden saavuttaminen on kiinni siitä, kuinka aikuinen tulkitsee lasta ja reagoi tämän viesteihin. Lapsi ei aluksi esimerkiksi kykene säätelemään itkuaan sen mukaan, onko aikuinen lähellä vai kaukana. Lapsen ensimmäisinä elinkuukausina läheisyyden ylläpitäminen on paljolti kiinni hoitajasta. Lapsen ensimmäisen ikävuoden jälkeen vanhemman ja lapsen välinen läheisyyden säätely muuttuu tarkemmaksi, mikä ilmenee siten, että lapsi kykenee muuttamaan käyttäytymistään kiintymyksen kohteensa toiminnan mukaan. Lapsi esimerkiksi leikkii rauhallisesti, kun aikuinen on paikalla, mutta keskeyttää leikin ja seuraa aikuista, kun tämä poistuu huoneesta. Lapsi myös oppii säätelemään itkuaan ja hymyään, ellei ensimmäinen reaktio tehoa hoivaajaan. (Sinkkonen 2004, 1866–1873; Rusanen 2011, 22–23.)

Kiintymyskäyttäytyminen sisältää lukuisia käyttäytymismuotoja, joilla lapsi hakee tai ylläpitää läheisyyttä kiintymyskohteeseensa. Lapsi soveltaa näitä käyttäytymismuotoja vaihtelevasti tilanteen mukaan. Kiintymyskäyttäytymisessä ei ole kyse tarpeista, vaan tiettyjen käyttäytymismallien aktivoitumisesta. Nämä mallit kehittyvät lapsella vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Lapsen kiintymyskäyttäytymistä on todettu vahvistavan erityisesti se tapa, jolla hoivaaja reagoi lapsen uusien sosiaalisten taitojen oppimiseen. Kiintymyskäyttäytymistä vahvistavat myös hoitajan valmius vastata vauvan viesteihin ja ryhtyä vuorovaikutukseen tämän kanssa: mitä johdonmukaisemmin hoitaja vastaa lapsen viestiin ja mitä useammin hän ryhtyy vuorovaikutukseen lapsen kanssa, sitä vahvemmin lapsi näyttää kiintyvän hoitajaan. Tärkeimpien kiintymyskäyttäytymiseen vaikuttavien tekijöiden voidaan siis katsoa olevan hoitajan sensitiivinen vastaaminen lapsen signaaleihin ja lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen määrä ja laatu. Kiintymyskäyttäytymisen sosiaalinen luonne tulee selkeästi esille tutkimuksissa, joissa on verrattu kotona ja laitotosuhteissa kasvaneita lapsia. Tulosten mukaan laitotosuhteissa kasvaneet lapset tunnis-

tavat kotiolosuhteissa kasvaneita lapsia myöhemmin erot ihmiskasvojen välillä. Tämän lisäksi he tekevät vähemmän sosiaalisia aloitteita, eivätkä usein vielä vuodenkaan ikäisinä osoita kiintymystä kenellekään. (Parviainen 2005, 20–21.)

Bowlby pitää kiintymyskäyttäytymisen keskeisinä muotoina merkkikäyttäytymistä ja lähestymiskäyttäytymistä. Merkkikäyttäytymisen avulla lapsi yrittää saada vanhempansa luokseen esimerkiksi itkemällä, huutamalla, joteltelemalla, hymyilemällä tai elehtimällä. Lähestymiskäyttäytymisessä lapsi menee hoitajansa luo ja esimerkiksi takertuu häneen, seuraa tai etsii häntä. Kiintymyskäyttäytymisen näyttäytymiseen vaikuttavat monet tekijät. Bowlbyn mukaan lapsen fysiologinen tila vaikuttaa siihen herkkyyteen, jolla lapsi ilmaisee vaatimuksiaan. Jos lapsi on nälkäinen, janoinen, väsynyt tai sairas, lapsi käyttäytyy herkemmin ja voimakkaammin. Myös vanhemman tapa toimia vaikuttaa lapsen käyttäytymiseen. Mikäli vanhempi ei vastaa lapsen vaatimuksiin tarkoituksenmukaisesti, vaan on torjuva ja hyljekeisä, kiintymyskäyttäytyminen voimistuu. Lapsi ei tällöin jätä vanhempaa rauhaan, vaan takertuu häneen. Syynä lapsen vaativuuteen ei ole ilkeys tai epäsosiaalisuus, vaan kykenemättömyys palata leikkeihin ennen kuin vanhempi rauhoittaa lapsen. Vanhemman tehtävä on suojella lasta liian pelottavilta tapahtumilta. Lapsen normaaliin ja terveeseen kehitykseen kuuluu, että lapsen vaativa käyttäytyminen voi vaihdella eri päivinä huomattavasti. Tämä merkitsee sitä, että vanhemman tulee osata erottaa lapsen erilaiset kiintymyskäyttäytymistä ilmentävät tavat ja olla halukas vastaamaan tämän vaatimuksiin siinä rytmissä, kuin lapsi haluaa. (Rusanen 2011, 25–26.)

Pienen lapsen kokemukset kannustavasta ja yhteistyöhaluisesta kiintymyskohteesta luovat hänelle tunteen omasta arvosta ja antavat hänelle suotuisan ja myönteisen vuorovaikutusmallin, jonka varaan lapsen on hyvä rakentaa tulevia ihmissuhteita. Tämän lisäksi myönteiset kokemukset antavat lapselle rohkeutta tutkia ympäristöään ja toimia siinä aktiivisesti, mikä kasvattaa lapsen tunnetta omasta kompetenssistaan. Olosuhteiden pysyessä suotavina lapsen ajattelu-, tunne- ja käyttäytymismallit usein vakiintuvat ja lapsen persoonallisuus alkaa toimia kontrolloidusti ja joustavasti. Tällöin mahdolliset myöhemmät epäsuotuisat olosuhteet eivät enää merkittävästi vaikuta lapsen persoonallisuuteen. Vastaavalla tavalla negatiiviset varhaislapsuuden kokemukset suhteessa tärkeisiin kiintymyskohteisiin johtavat tavallisesti persoonallisuuden rakenteeseen, joka on joustamattomampi ja kontrolloimattomampi kuin suotuisissa lapsuuden olosuhteissa. Persoonallisuus on kuitenkin suhteellisen pysyvä ja se ohjaa yksilön tapaa reagoida erilaisiin tapahtumiin. Pieni lapsi tarvitsee pysyviä ja lämpimiä ihmissuhteita häntä hoivaaviin aikuisiin ja niissä tapahtu-

vat katkokset voivat aiheuttaa riskitekijöitä lapsen kehitykselle. (Bowlby 1982, 378; Sinkkonen & Kalland 2001, 8.)

Kiintymysmallit

Kiintymysmallit muodostuvat lapsen ja ensisijaisen hoitajan välisen vuorovaikutussuhteen pohjalta. Jo ensimmäisten elinkuukausien aikana lapsi sisäistää hoitajan hoivakäyttäytymistä koskevat edustukset, jotka vähitellen muuttuvat vakaammiksi ja vaikeammin muutettaviksi malleiksi. Tutkimusten valossa lapsella on herkkyyksikausi, jonka jälkeen turvallisen kiintymyssuhteen luominen ja valikoiva kiintyminen muuttuvat vaikeammiksi. Vähitellen lapselle muodostunut kiintymysmalli vakiintuu, eikä se ole helposti muutettavissa uusienkaan kokemusten myötä. Tulevina vuosina lapsen kiintymyssuhdemallilla on todettu olevan vahva yhteys lapsen sosiaaliseen käyttäytymiseen toisten aikuisten ja lasten seurassa. Mitä tarkoituksenmukaisemmin ja vakaammin hoitaja käyttäytyy lasta kohtaan, sitä turvallisemmin lapsi kiintyy. Lapsen kiintymysmalli määrittelee ne tavat, joilla lapsi hakee tasapainoa turvallisuudentunteen etsimisen ja ympäristön tutkimisen välillä. (Parviainen 2005, 28–29.)

Turvallisesti kiintynyt lapsi ilmaisee sekä positiivisia että negatiivisia tunteita avoimesti ja pystyy jokseenkin säätelemään niitä myös itse. Erotilanteessa lapsi tavallisesti ahdistuu ja hänen leikkiaktiivisuutensa vähenee. Turvallisesti kiintynyt lapsi ottaa useimmiten vastaan vieraan henkilön lohdutuksen, muttei juurikaan itse tee aloitteita vieraan suhteen. Jälleennäkemisen hetkellä lapsi tavallisesti hakee läheisyyttä tai muuta kontaktia vanhempaan, mutta kuitenkin rauhoittuu ja palaa leikkeihinsä melko pian. (Lehti 2012, 10–11.) Kallandin (2001, 198–233) mukaan turvallisesti kiintyneen vauvan vanhempi on vastannut vauvan viesteihin sensitiivisesti. Mekaaninen vastaaaminen ei riitä, vaan vastaukseen tulee sisältyä fyysisten tarpeiden ja tunteiden yhtäaikaista huomioimista. Vuorovaikutuksessa tulee olla runsasta iloa ja mielihyvää. Vanhemman vauvaikäiselle suuntaaman kommunikoinnin on hyvä sisältää reagoitua vauvan tunnetilaan, joka herättää vauvassa tunnereaktion. Viestintä syntyy kommunikoinnin yhteydessä esimerkiksi puheen muuntelulla, johon vaikuttavat puhenopeus, äänenpainot ja äänensävyt. Vauva ymmärtää parhaiten tunneperäistä viestintää.

Turvattomasti kiintyneellä lapsella on erilainen kokemus varhaisesta hoivasta. Vähäisestä hoivasta johtuen lapsi on sisäistänyt kielteisen käsityksen itsestään, häntä hoivaavista aikuisista ja vuorovaikutussuhteesta hoivaajiansa kanssa. Lapsi ei koe, että tunteiden ja tarpeiden osoittaminen häntä ensisijaisesti hoitavalle aikuiselle kannattaa, eikä hän luota hoitajiinsa. Turvattomissa kiin-

tymysmalleissa voidaan erottaa kaksi ryhmää: vanhempaansa välttelevästi ja vanhempaansa ristiriitaisesti kiinnittynyt lapsi. (Kalland 2004, 131.)

Välttelevästi kiintynyt lapsi ei hae yhtä paljon hoitajan fyysistä ja psyykkistä läheisyyttä, kuin turvallisesti kiintynyt lapsi. Hän ei myöskään ilmaise tunteitaan yhtä avoimesti, vaan pyrkii säätelemään niitä itse. Lapsi ei tavallisesti näytä yllättyvän erotilanteesta, vaan useimmiten leikkii rauhassa itsekseen tai vieraan kanssa. Hän saattaa kohdella vierasta jopa tuttavallisemmin kuin vanhempaansa. Jälleennäkemisen yhteydessä lapsi saattaa vältellä vanhempaansa kokonaan tai ottaa häneen kontaktia lelujen välityksellä. Ristiriitaisesti kiintynyt lapsi hakee toisaalta hoivaajan fyysistä ja psyykkistä läheisyyttä hyvin aktiivisesti, mutta toisaalta hän myös vastustaa sitä. Jatkuva tarve läheisyydelle saattaa estää lasta tutkimasta ympäristöään ja hän hakee vanhemman huomiota usein kiukuttelemalla. Erotilanteessa lapsi on yleensä ahdistunut, eikä siksi kykene leikkimään. Jälleennäkemisessä lapsi hakee vanhemman läheisyyttä, mutta käyttäytyy samalla vastustavasti tai passiivisesti. Lohdutuksen vastaanottaminen on lapselle vaikeaa ja rauhoittuminen voi kestää hyvinkin pitkään. (Parviainen 2005, 28.)

Kiintymysmalleihin on myöhemmin liitetty jäsentymättömästi kiintynyt lapsi, jolle on tyypillistä johdonmukaisten reagointitapojen puuttuminen ero- ja jälleennäkemistilanteissa. Lapsen käyttäytymistä kuvaa orientoitumattomuus, joustamattomuus ja ahdistuneisuus. Tällöin hän saattaa osoittaa pelkoa jopa vanhempaansa kohtaan. Yleensä jäsentymättömästi kiintyneeksi arvioidun lapsen kohdalla arvioidaan myös häntä kuvaavin perinteinen kiintymysmalli. (Parviainen 2005, 28.)

Turvallinen kiintymyssuhde ei tarjoa lapselle ehdotonta suojaa vaaroilta. Toisaalta turvattomasti vanhempaansa kiintynyt lapsi voi kiintyä myöhemmin turvallisesti johonkin toiseen henkilöön. Turvallisesti ja turvattomasti kiintyneillä lapsilla on erilaiset toimintamallit, joiden perusteella he arvioivat itseään, toisia ihmisiä ja vuorovaikutussuhdetta itsensä ja hoivaajiensa välillä. Lapsi arvioi aiempien kokemustensa pohjalta omaa arvoaan, toisten ihmisten luotettavuutta ja omien tunteiden ilmaisemisen mielekkyyttä. Turvallisesti ja turvattomasti kiintyneillä lapsilla on erilaiset kehitystehtävät: turvallisesti kiintynyt lapsi kokee jossain elämänsä vaiheessa maailman epätäydellisenä ja huomaa, ettei kaikkiin ihmisiin voi luottaa. Turvattomasti kiintyneen lapsen kehitystehtävänä on oppia, että maailmassa on myös paljon hyviä asioita ja tiettyihin ihmisiin voi turvautua. (Parviainen 2005, 29–30.)

3 VANHEMMAN HYVINVOINTI

Vanhemman ja vauvan välisen hyvän vuorovaikutussuhteen kannalta on tärkeää, että vanhempi pitää huolta itsestään. Vanhemman hyvinvointi on edellytys sille, että hän jaksaa hoivata lastaan. Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen tarkoittaa sekä henkistä että fyysistä perustarpeista huolehtimista. Kun vanhempi huomioi oman hyvinvointinsa, se vaikuttaa häneen kokonaisvaltaisesti. Terve mieli ja elämäniloinen vanhemmuus rakentuvat fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin varaan. (Vilen ym. 2006, 107–118.)

3.1 Varhaista vuorovaikutusta suojaavat tekijät

Varhaista vuorovaikutusta suojaavat tekijät määrittävät lapsen ja vanhemman välisen varhaisen vuorovaikutussuhteen laatua ja tukevat lapsen normaalia kasvua ja kehitystä. Siksi vanhempien on tärkeää kiinnittää niihin mahdollisuuksien mukaan huomiota. Jo raskausaika vaikuttaa varhaisen vuorovaikutussuhteen muodostumiseen. Varhaista vuorovaikutusta suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi vanhempien myönteinen näkemys vauvasta ja vanhemmuudesta sekä heidän kykynsä olla vuorovaikutuksessa lapsen kanssa. Myös vauvaperheen ulkopuolisilta tahoilta saama tuki ja vanhempien kyky tulkita vauvan viestejä ja reagoida niihin oikein ja johdonmukaisesti voidaan nähdä vuorovaikutusta tukevin tekijöinä. Näihin kyseisiin tekijöihin puuttamalla vanhempien on mahdollista rakentaa hyvä ja tarkoituksenmukainen vuorovaikutussuhde lapsensa kanssa. (Palm 2008, 16–17; Kulojärvi & Räisänen 2009, 2.)

Lapsen kehitykseen vaikuttavat sekä lapsen ominaisuudet että perheen sisäiset ja ulkopuoliset tekijät. Kaikki lapsen kehitykseen vaikuttavat asiat tapahtuvat tietyssä ajassa ja yhteiskunnallisessa tilanteessa. Suojaavien ja riskitekijöiden suhteen tulee huomioida lapsen kehitykseen yhteydessä olevien asioiden moninaisuus ja vuorovaikutteisuus. Suojaavat tekijät ovat lapsessa tai ympäristössä olevia tekijöitä, jotka edistävät lapsen suotuisaa kehitystä ja auttavat häntä selviytymään riskitekijöistä huolimatta. Riskitekijöillä tarkoitetaan sellaisia kasvuympäristössä olevia tekijöitä, jotka ovat vakaita lapsuuden aikana ja jotka vaikuttavat lapseen vahingollisesti. Ne ovat ilmiöitä, joille yksilö altistuu. (Palm 2008, 16–17.)

Lapsessa olevat suojaavat tekijät auttavat lasta saamaan virikkeitä muuten virikkeettömässä ympäristössä. Ne auttavat lasta myös pysymään irti ympäristön negatiivisista asioista ja hyödyntämään eri mahdollisuudet hyviin vaikutteisiin perheen ulkopuolisessa ympäristössä. Usein lasta uhkaavat riskit tulevat perheen sisältä. Jos vanhemmuus perheessä on puutteellinen, voi suojaavaksi tekijäksi nousta perheen ulkopuolinen aikuinen. Aikuinen välittää lapselle tunteen siitä, että hänen tarpeensa ymmärretään ja hänestä välitetään. Riskitekijöiden ympäröimänä elävät lapset tarvitsevat vahvistusta tunteeseensa siitä, että he kelpaavat ja selviytyvät. (Palm 2008, 18–19.)

Rutterin (2012, 340–341) mukaan lapsen kehitykseen vaikuttavat niin hyvät kuin huonot kokemukset. Joskus riskitekijään saattaa liittyä mahdollisuuden ulottuvuus, kuten selviytyminen negatiivisesta kokemuksesta. Suojaavat ja riskivaikutukset välittyvät vanhemman ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa. Suojaavaa vaikutusta välittävät mekanismit vähentävät ja lieventävät riskivaikutuksia, vähentävät negatiivisia seurauksia, luovat itsetuntoa ja avaavat mahdollisuuksia.

3.2 Varhaisen vuorovaikutuksen haasteet ja riskitekijät

Tutkimusten mukaan vauvalla on kyky toimia vuorovaikutuksessa älyllisellä ja tunnetasolla toisen ihmisen kanssa heti syntymästään asti. Hoivaajan tunnetila välittyy tiedostamatta vauvalle kosketuksessa, äänensävyissä ja katseessa. Tunneilmaisuihin vauva vastaa esimerkiksi mielihyvällä, pelolla tai itkulla. (Koponen 2005, 15.)

Turvallisen kiintymyssuhteen luomisen perusta on lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus. Mikäli vanhempi ei kykene riittävään vuorovaikutukseen lapsensa kanssa, on turvallisen kiintymyssuhteen luominen vaikeaa. Tämä on tärkeä riskitekijä lapsen myöhemmälle kehitykselle. Turvallisen kiintymyssuhteen rinnalla lapsi tarvitsee älyllisiä virikkeitä, jotka ylläpitävät ja laajentavat aivojen viestintäyhteyksiä. Merkittävät puutteet lapsen varhaisessa kasvu-ympäristössä vaikuttavat aivojen rakenteeseen ja toimivat näin riskitekijöinä lapsen kehitykselle. Myös kasvatuksen on todettu olevan riskitekijä, jos se on autoritaarista tai laiminlyövä. Psykkiset sairaudet, väkivalta ja päihdeongelmat perheessä ovat merkittäviä riskitekijöitä, sillä ne vaikuttavat sekä puolisoiden keskinäiseen vuorovaikutukseen ja vanhemmuuteen että lapsen elämään. Vanhemman tulee olla lapselleen turva ja lohtu. Epäjohdonmukaisuus vanhemman käyttäytymisessä ja väärät mallit jättävät lapseen jälkensä. (Palm 2008, 17–18.)

Vanhemman mielenterveys- ja päihdeongelmien lisäksi laadultaan hyvän varhaisen vuorovaikutussuhteen muodostumisen esteitä voivat olla sosiaalisen tuen ja rakkauden puute, riittämätön kyky vanhemmuuteen ja huono taloudellinen asema. Vähäinenkin riskitekijöiden vähentäminen tai suojaavien tekijöiden lisääminen on merkityksellistä. Tärkeää on korostaa vauvan ja vanhemman selviytymisen kokemuksia ja osaamisen taitoja. (Koponen 2005, 8.)

Perheen sisäinen tila ei ole muuttumaton, vaan se kokee erilaisia aikakausia talouden, asumisen, terveyden ja vuorovaikutuksen suhteen. Kasvu ympäristö rakentuu lapsen ja vanhemman yhteisessä vuorovaikutuksessa, jolloin lapsi luo osittain omaa ympäristöään. Vuorovaikutuksessa vanhemman kanssa lapsi pyrkii saamaan omien edellytystensä pohjalta tarpeensa tyydytetyiksi. Riskitekijöitä muodostuu, mikäli vanhempi ei pysty vastaamaan lapsensa tarpeisiin riittävällä tavalla. (Palm 2008, 18.)

Vanhempi, jonka varhaiset vuorovaikutuskokemukset ovat olleet puutteellisia, ei usein jaksa keskittyä vauvaansa. Hän ei huomaa vauvan tarpeita tai ei jaksa vastata niihin, vaikka tietäisikin mitä pitää tehdä. Vanhempi voi katsoa vauvan ohi kaukaisuuteen, kuin yrittäisi etsiä jotain itseltään kadonnutta. Hoitotilanteissa vanhempi hoitaa vauvaa kaukana itsestään, eikä hoitotilanteissa ole lämpöä tai iloa. Vanhempi voi tuntea inhoa vauvaansa kohtaan. (Niemelä ym. 2003, 33.)

Vauvasta johtuvia haasteita hyvän varhaisen vuorovaikutussuhteen muodostumiseksi ovat esimerkiksi sairaus tai vamma ja vauvan kyky nähdä tai kohdistaa näkönsä. Myös vauvan itkuisuus ja koliikki, unihäiriöt ja muut vaikeudet sopeutua rutiineihin voivat vaikuttaa varhaisen vuorovaikutussuhteen laatuun. Nämä tekijät voivat väsyttää vanhempaa ja väsymys voi edelleen vaikeuttaa varhaista vuorovaikutusta. (Salpa ym. 2010, 56.)

Lapsella on tarve tulla kuulluksi ja ymmärretyksi – vanhempi on vauvalleen tulkki. Vanhemman jatkuva psyykkinen ja fyysinen hiljaisuus ja poissaolo aiheuttavat vauvassa vetäytymistä. Vauvan keho on jatkuvassa jännitystilassa, kunnes se lamaantuu, ilo katoaa ja kiinnostus ympäristöön herpaantuu liikkeiden hidastuessa. Vauva yrittää herättää vanhemman itkemällä ja huutamalla voimakkaasti omaa tuskansa. Itkukin hiipuu vähitellen. Vauva joutuu sisäistämään tunnetasolla kuolleen vanhemman mielikuvan. Lapsi ei saa riittävästi mielihyvää ja tunnekokemuksia emotionaalisesti kuolleelta vanhemmaltaan, mikä voi olla este fysiologisten toimintojen, kuten verenkierron, hengityksen ja immuniteetin vahvistumiselle. (Sinkkonen 2001, 53–54; Niemelä ym. 2003, 33–34; Lehtonen 2007, 14–16; Salpa & Autti-Rämö 2010, 56.)

Mäntymaa (2006, 13–14) toteaa vauvan vuorovaikutuskäyttäytymisen puutteiden, kuten välttelyn ja aktiivisen kommunikaation sekä positiivisen ääntelyn vähäisyyden tai sen puuttumisen, ennustavan lapsen kroonisia tai toistuvia terveysongelmia kahden ensimmäisen ikävuoden aikana. Mäntymaa selvitti tutkimuksessaan äidin ja vauvan varhaisen vuorovaikutuksen laadun yhteyttä lapsen fyysiseen hyvinvointiin kahden ensimmäisen vuoden aikana sekä lapsen käyttäytymiseen ja emotionaalisiin oireisiin lapsen ollessa kahden vuoden ikäinen. Myös äidin mielenterveysongelmia ja hänen läheisiä ihmissuhteitaan tutkittiin väitöskirjassa tekijöinä, jotka voivat vaikuttaa äidin käyttäytymiseen varhaisessa vuorovaikutuksessa lapsen kanssa. Mäntymaa väittää tutkimuksessaan äidin vihamielisyyden ja tunkeilevuuden vuorovaikutussuhteessa ennustavan käyttäytymisen häiriöitä kahden vuoden ikäisellä lapsella. Hänen mukaansa äidin mielenterveysongelmat ja hänen etäinen suhteensa puolisoon ovat yhteydessä äidin vuorovaikutuskäyttäytymisen puutteisiin. Tutkimuksessa kävi myös ilmi, että vauvalla on tärkeä merkitys vuorovaikutussuhteen aktiivisena osapuolena jo kahden kuukauden iässä.

Mäntymaan tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että tärkeä lapsen selviytymistä määrittävä tekijä saattaa olla vanhemman ja vauvan yhteinen sopeutumiskyky, eli kyky sopeutua ja saavuttaa tasapaino keskenään ja suhteessa perheen muihin suhteisiin ja laajempaan ihmissuhdeverkostoon. Lapsen selviytymisen haasteisiin yhteydessä olevia poikkeavan vuorovaikutuksen piirteitä voidaan Mäntymaan mukaan pitää merkkeinä vanhemman ja vauvan yhteisen sopeutumiskyvyn riittämättömyydestä. (Mäntymaa 2006, 14.)

Vauvan kehitystä edistää riittävä vuorovaikutus hoitajaan. Riittämättömällä varhaisella vuorovaikutuksella on merkitys ihmisen koko myöhempään elämään. Varhaisen vuorovaikutuksen riittävän hyvä laatu ensimmäisinä elinvuosina edistää lapsen psyykkistä terveyttä. Psyykkisellä terveydellä tarkoitetaan hyvää ja tasapainoista elämää. Pohjimmiltaan on kysymys aivojen toiminnan kehittymisestä. Ensimmäisten elinvuosien aikana tapahtuu aivojen kiihkeintä kasvua. On todettu, että aivojen rakenne ja toiminta saattavat muuttua varhaisten negatiivisten kokemusten, kuten hoidon laiminlyönnin, seurauksena. Myöhemmin se voi näkyä esimerkiksi vaikeutena hallita omia vihamielisiä tunteita. Sanotaan, että varhainen vuorovaikutus vauvan ja hoivaajan välillä heijastuu aivo-orgaaniselle tasolle. (Jouhki ym. 2007, 8; Hermanson 2012, hakupäivä 24.1.2013.)

3.3 Vanhemman psyykkinen hyvinvointi ja sen tukeminen

Lapsiperheen arjessa vanhemman hyvinvointi voi jäädä toissijaiseksi lapsen tarpeiden mennessä vanhemman tarpeiden edelle. Lapsen ja perheen hyvinvoinnin kannalta on erittäin tärkeää, että vanhemmat huolehtivat myös itsestään. Jokaisen vanhemman kuuluu ottaa päävastuu omasta hyvinvoinnistaan, jolloin painopiste on omissa ajatuksissa, tekemisissä ja valinnoissa. Elämänmakuinen vanhemmuus edellyttää psyykkistä hyvinvointia fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ohella. (Laukkanen & Ojansuu 2011, 6.)

Vanhemman psyykkinen hyvinvointi vaikuttaa hänen kykyynsä sitoutua lapseen emotionaalisesti. Psyykkisellä hyvinvoinnilla on myös yhteys vanhemman kykyyn tunnistaa lapsen tarpeet ja vastata niihin. Vanhemman stressi saattaa sen sijaan vaikuttaa lapsen psyykkiseen hyvinvointiin ja kiintymyssuhteen kehittymiseen epäsuotuisasti. Pyrittäessä tukemaan lapsen suotuisaa kehitystä on ensin autettava vanhempia ja tuettava kaikin keinoin heidän selviytymistään. Vanhempien parisuhteen tukeminen on myös lapsen hyvinvoinnin tukemista. Tarvittaessa vanhempia tulee auttaa vahvistamaan kiintymyssuhdettaan lapseen. Perheen kanssa toimivilta ammattilaisilta tarvitaan tällöin osaamista ja heidän tulee auttaa vanhempia vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteen luomisessa lapsen kanssa, jotta lapsen hyvinvointi voidaan taata. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2014, hakupäivä 6.3.2015.)

Laukkanen ja Ojansuu (2011, 18–24) mukaan vanhemman alentunut hyvinvointi on yhteydessä vanhemman vähäiseen lämpimyyteen ja äideillä korkeaan psykologiseen ja isillä matalaan behavioraaliseen kontrolloivuuteen. Laukkanen ja Ojansuu tutkivat lapsen vaikean temperamentin, vanhemman psyykkisen hyvinvoinnin ja vanhemmuustyylien välisiä yhteyksiä. Tutkimustulosten mukaan lapsen vaikea temperamentti on yhteydessä vanhemman vähäiseen lämpimyyteen, korkeaan kontrolloivuuteen ja vanhemman alentuneeseen hyvinvointiin. Vanhemman psyykkisen hyvinvoinnin ollessa matala lapsen vaikea temperamentti liittyy hänen kehitykselleen haitallisiin vanhemmuustyyliin. Äideillä psyykkisen hyvinvoinnin todettiin tutkimuksessa välittävän lapsen vaikean temperamentin ja äidin lämpimyden välistä yhteyttä niin, että mitä korkeammaksi äiti tulkitsee lapsensa aktiivisuuden, sitä matalampi oli hänen hyvinvointinsa. Lapsen vaikea temperamentti ja vanhemmuustyyli ovat alttiita huonolle yhteensopivuudelle, mikä ilmenee tutkimuksessa tavallisesti silloin, kun vanhemman psyykkinen hyvinvointi on alhainen. Laukkanen ja Ojansuu toteavat, että vanhemmuuden tukemisessa tulee kiinnittää erityistä huomiota vanhemman psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseen ja lisätä vanhemman ymmärrystä lapsen temperamentista.

Vanhemman psyykkinen hyvinvointi vaikuttaa hänen kykyynsä sitoutua lapseen emotionaalisesti. Psyykkisellä hyvinvoinnilla on myös yhteys vanhemman kykyyn tunnistaa lapsen tarpeet ja vastata niihin. Vanhemman stressi saattaa sen sijaan vaikuttaa lapsen psyykkiseen hyvinvointiin ja kiintymyssuhteen kehittymiseen epäsuotuisasti. Pyrittäessä tukemaan lapsen suotuisaa kehitystä on ensin autettava vanhempia ja tuettava kaikin keinoin heidän selviytymistään. Vanhempien parisuhteen tukeminen on myös lapsen hyvinvoinnin tukemista. Tarvittaessa vanhempia tulee auttaa vahvistamaan kiintymyssuhdettaan lapseen. Perheen kanssa toimivilta ammattilaisilta tarvitaan tällöin osaamista ja heidän tulee auttaa vanhempia vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteen luomisessa lapsen kanssa, jotta lapsen hyvinvointi voidaan taata. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014, hakupäivä 6.3.2015.)

Tuen tarjoamisessa on tärkeää riittävän tiedon antaminen ja emotionaalinen tuki sekä vanhempien kannustaminen ja motivoiminen kaikin tavoin osallistumaan lapsen hoitoon. Vanhempien läheisyys, sylissä pitäminen ja kosketus ovat lasta suojaavia tekijöitä ja vahvistavat molemmin puolta kiintymystä lapsen ja vanhemman välillä. Vanhemmuutensa tueksi vanhemmat tarvitsevat hyviä ja läheisiä ihmissuhteita, jotka vahvistavat heidän voimavarojaan ja auttavat jaksamaan vanhempina. Näin myös vanhemman ja lapsen välinen kiintymyssuhde lujittuu. Erityisesti tukea voivat tarvita yhden vanhemman perheet. Vanhempien tarvitsema tuki voi olla esimerkiksi tunnetukea, välineellistä tukea, vahvistavaa tukea, suhdetukea ja sosiaaliseen toimintaan liittyvää tukea. Tarvittaessa vanhemmille tulee tarjota keskusteluapua haastavissa tilanteissa, jotta he voivat käsitellä tunteitaan ja pohtia vanhemmuuteen ja lapseen liittyviä kysymyksiä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014, hakupäivä 6.3.2015.)

4 ÄITIYS- JA LASTENNEUVOLA LAPSIPERHEIDEN TUKENA

Äitiys- ja lastenneuvolat ovat osa kunnallista terveydenhuoltoa. Äitiys- ja lastenneuvolajärjestelmä on kehitetty sen vuoksi, että jokainen suomalainen lapsi voi syntyä ja kasvaa mahdollisimman terveenä ja hyvinvoivana. Neuvolapalveluita saavat raskaana olevat naiset, lasta odottavat perheet ja alle kouluikäiset lapset sekä heidän perheensä. Sosiaali- ja terveysministeriö ohjaa ja valvoo äitiys- ja lastenneuvolatoimintaa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos huolehtii neuvolatoiminnan kehittämisestä, seurannasta ja kuntien ohjauksesta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012, hakupäivä 30.12.2012.)

4.1 Toiminta äitiys- ja lastenneuvolassa

Äitiys- ja lastenneuvolatyön tärkeitä tehtäviä ovat asiakkaiden terveyden edistäminen, sairauksien ennaltaehkäiseminen ja niiden toteaminen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Äitiys- ja lastenneuvolatoiminnan periaatteena on yhteisöllisen terveyden edistäminen. Neuvolatoiminnan yleistavoitteina pidetään lapsen fyysisen ja psyykkisen terveyden sekä perheiden hyvinvoinnin parantamista ja perheiden välisten terveyserojen kaventamista. Äitiys- ja lastenneuvolan tehtävissä korostetaan erityisesti tiedon ja ohjauksen antamista, sikiön tervettä kasvua ja kehitystä sekä raskaana olevan ja synnyttäneen naisen terveyden seuraamista ja edistämistä. Lisäksi korostetaan vanhemmuuden ja lapsen kasvatuksen tukemista, lapsen terveyden ja hyvinvoinnin seurantaa ja edistämistä sekä rokotusohjelman noudattamista. Tärkeässä roolissa ovat ongelmien varhainen tunnistaminen sekä niihin puuttuminen ja tarvittaessa hoitoon ohjaaminen. (Rau-nio & Ylikauppila 2010, 2.) Lapsen kasvu- ja kehitysympäristöjen ja perheen elintapojen terveellisyys edistäminen kuuluvat myös äitiys- ja lastenneuvolatyön osa-alueisiin (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012, hakupäivä 30.12.2012).

Jokaisen kunnan tulee laatia neuvolatoiminnalle toimintaohjelma yhteistyössä sosiaalitoimen kanssa. Neuvolat toimivat yhteistyössä varhaiskasvatuksen, lastensuojelun ja muun sosiaalitoimen ja useiden erikoissairaanhoidosta vastaavien toimijoiden kanssa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012, hakupäivä 30.12.2012.) Kuntien on mahdollista järjestää neuvolatoiminta asiakkaiden kannalta parhaalla mahdollisella tavalla. Äitiys- ja lastenneuvola voivat toimia erikseen, jolloin molemmissa työskentelevät eri terveydenhoitajat. Neuvolatoiminta voi olla myös yhdistettyä, jol-

loin tietty terveydenhoitaja vastaa raskaana olevan äidin ja syntyneen lapsen hoidosta siihen asti, kun lapsi siirtyy kouluterveydenhuollon piiriin. Kaikissa kunnissa on äitiys- ja lastenneuvoloita joko terveyskeskusvastaanottojen yhteydessä tai itsenäisinä neuvoloina. Monet kunnat ovat laajentaneet neuvolatoimintaa perhekeskuksiksi tai hyvinvointineuvoloiksi. (Raunio & Ylikauppila 2010, 2.) Äitiys- ja lastenneuvolassa työskentelevien ammattilaisten on tärkeää tuntea alueensa elinolot ja terveystarpeet niin, että lasten ja perheiden hoito neuvolassa on mahdollisimman hyvin suunniteltua ja järjestettyä. Perheiden hyvinvoinnin edistämiseksi tehtävän työn jatkuvuus täytyy tarvittaessa turvata moniammatillisen yhteistyön avulla. Neuvoloiden terveydenhoitajien tulee jatkuvas-
ti arvioida, seurata ja kehittää omaa toimintaansa ja ammattitaitoaan. Arvioimalla erilaisten tekijöiden vaikutuksia ja edistämällä yhteisöjen ja ympäristön turvallisuutta voidaan parantaa lasten ja perheiden hyvinvointia. (Raunio & Ylikauppila 2010, 3.)

Vuonna 2009 tuli voimaan asetus (Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 380/2009), jonka yhtenä tarkoituksena on yhtenäistää neuvolatoimintaa ympäri maamme. Terveystarkastusten suorittamisen suhteen määräyksistä tuli laki (Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011) vuoden 2011 alussa. Nyt neuvolatoiminnan piirissä tehdään kaikkialla samalla tavalla: lasta odottaville perheille järjestetään vähintään yksi laaja terveystarkastus. Terveystarkastuksissa selvitetään tarkastettavan ikävaiheen ja yksilöllisen tarpeen mukaista kasvua, kehitystä ja hyvinvointia haastatteluilla, kliinisillä tutkimuksilla ja tarvittaessa muilla menetelmillä. Kun lasta odottavaan perheeseen tehdään laaja terveystarkastus, selvitetään äidin ja sikiön terveydentilan lisäksi koko perheen hyvinvointia. (Hermanson 2012, 197.)

Neuvolatyön selkäranka koostuu määräaikaistarkastuksista, mutta perheet ovat oikeutettuja otamaan neuvolaan yhteyttä muulloinkin. Valtakunnallisten ohjeistusten mukaan neuvolatyön tavoitteena on toiminnan yksilöllisyys ja joustavuus, pitkäjänteisyys ja kaavamaisen työskentelyn välttäminen. Neuvoloissa käytetään ensisijaisesti sellaisia menetelmiä ja toimintatapoja, joiden terveyttä edistävistä ja ennaltaehkäisevistä vaikutusmahdollisuuksista on näyttöä. Äitiys- ja lastenneuvolatyön keskeisinä periaatteina on antaa vanhemmille yleisesti hyväksyttyä ja tieteellisiin tutkimuksiin perustuvaa tietoa lapsen hoidosta ja kasvatuksesta sekä tukea perheitä niiden kohtaamissa vaikeuksissa. (Hermanson 2012, 304.)

4.2 Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen neuvolatyössä

Riittävän hyvä varhainen vuorovaikutussuhde on portti lapsen hyvään elämään. Joskus vanhempi ja vauva voivat tarvita tukea löytääkseen yhteyden välilleen. Tuelle voi vauvaperheessä olla tarvetta esimerkiksi sellaisissa tilanteissa, joissa vauvan odotukseen liittyy huolia, vauvalla on syömiseen tai nukkumiseen liittyviä pulmia, vauva on kovin itkuinen tai vauvan on vaikea rauhoittua. Vanhempi voi esimerkiksi kokea huolta suhteestaan vauvan kanssa tai vaikeutta ymmärtää vauvan viestejä. Avun tarve voi liittyä myös tilanteisiin, joissa vanhemmat kokevat epävarmuutta vanhempana olemisessa. Tällaiset tilanteet ovat vauvaperheissä tavallisia. Monet vanhemmat pääsevät niistä eroon lähipiiriin tai neuvolan tarjoaman tuen avulla, mutta joskus perhe tarvitsee erityistä tukea selvitäkseen vaikeiden tilanteiden yli. Vanhemman ja vauvan välistä suhdetta on mahdollista pohtia esimerkiksi terveydenhoitajan kanssa neuvolakäynneillä. (Niemelä ym. 2003, 16–18.)

Kaikkien perheiden tukemisessa tärkeintä on yksilöllisten tarpeiden huomioiminen. Varhaisen vuorovaikutuksen tukemisella pyritään vauvan ja vanhempien elämänlaadun ja hyvinvoinnin edistämiseen. Se voidaan nähdä ennaltaehkäisevänä toimintana, sillä lapselle voi aiheutua psyykkisiä ongelmia varhaisen vuorovaikutussuhteen ollessa riittämätön tukemaan lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen neuvolatyössä näkyy muun muassa kannustamisena ja ohjaamisena sekä positiivisen palautteen ja tiedon antamisena vanhemmille. Varhaisen vuorovaikutuksen hoidossa on tärkeää tukea lapsen ja vanhemman välistä varhaista vuorovaikutusta ja parantaa sen laatua. Vanhempia tuetaan herkistymään lapsen tarpeille ja viesteille. Varhainen puuttuminen vuorovaikutussuhteen mahdollisiin häiriöihin mahdollistuu neuvolatyössä, mikä merkitsee hyviä edellytyksiä toteuttaa vauvoihin ja pieniin lapsiin sekä heidän vanhempiinsa kohdentuvaa ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä. Varhaisen vuorovaikutuksen ongelmiin puuttumisella voidaan katsoa olevan vuorovaikutusta tukeva merkitys. (Pisilä 2010, 10.)

Varhaisen vuorovaikutuksen tukemisessa hyödynnetään kahta puolistrukturoitua haastattelua. Toinen haastattelu tehdään äitiysneuvolassa raskauden lopulla noin kuukausi ennen lapsen syntymää ja toinen noin kuukausi lapsen syntymän jälkeen. Haastattelu tukee hyvän vanhempi-lapsisuhteen rakentumista. Haastattelulomakkeessa olevien kysymysten esittämismuoto on vapaa ja täydentäviä kysymyksiä voi esittää tarvittaessa. Haastatteluiden yhteydessä käydään läpi vanhemman tunteita, kokemuksia, mahdollisia haasteita ja pyritään löytämään tälle ratkaisuja niihin. Haastatteluissa on tarkoitus keskustella myös muista varhaisen vuorovaikutussuhteen

laatuun yhteydessä olevista tekijöistä, kuten parisuhteesta, taloudellisesta tilanteesta ja läheisten suhtautumisesta lapseen. (Lastenneuvolaopas 2004, hakupäivä 5.3.2015; Pisilä 2010, 10.)

Haastattelujen lisäksi varhaisen vuorovaikutuksen tukemista neuvolassa on myönteisen vuorovaikutuksen vahvistaminen kannustavalla palautteella. Positiivisella palautteella voidaan vahvistaa lyhyitä katsekontaktin ja hymyn hetkiä vanhemman ja vauvan välillä tilanteessa, jossa vanhempi ei hakeudu vuorovaikutukseen lapsensa kanssa. Terveystenhoitajan tulee pyrkiä lisäämään vanhemman aloitteellisuutta. Esimerkiksi vauvan katsoessa vanhempaa terveydenhoitaja voi huomauttaa, kuinka lapsi mielellään katselee vanhempansa. Lapsen hymyillessä hän voi kertoa lapsen hymyilevän vanhemmalleen eri tavalla, kuin muille. Tässä yhteydessä tavoitteena on vahvistaa vanhemman tunnetta siitä, että juuri hän vanhempana on tärkeä lapselleen. (Lastenneuvolaopas 2004, hakupäivä 5.3.2015; Pisilä 2010, 10.)

Vuorovaikutusta on myös mahdollista tukea korjaamalla tilanteita, jotka toimivat huonosti. Korjaaava puuttumista on hienovarainen malliksi tekeminen. Terveystenhoitaja voi esimerkiksi nostaa vauvan vanhemman syliin rokottamisen jälkeen. Näin hän ohjaa vanhempaa lohduttamaan vauvaa ikävän tapahtuman jälkeen. Toiminnan kyseenalaistaminen ihmettelyllä ja lapsen äänenä toimiminen ovat myös korjaavaa puuttumista. Terveystenhoitaja voi ihmetellen esimerkiksi sanoa: ”Mitenkäs se vauva noin itkee?”. Taas vauvan äänenä toimiminen voi tapahtua tilanteessa, jossa vanhempi esimerkiksi käyttäytyy kovakouraisesti suhteessa lapseensa. (Lastenneuvolaopas 2004, hakupäivä 5.3.2015; Pisilä 2010, 10–11.)

Vanhemmat toimivat ensisijaisina lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen edistäjinä. Vanhemmuuteen kasvaminen on projekti, joka alkaa raskauden aikana ja jatkuu lapsen syntymän jälkeen. Terveystenhoitajan tulee tukea vanhempia vanhemmuuteen äitiysneuvolassa ja lapsen synnyttyä lastenneuvolassa. Neuvolassa terveydenhoitajan tulee auttaa vanhempia rakentamaan lapsen ominaisuuksista ja kyvyistä myönteinen ja realistinen kuva ja vahvistaa vanhempien sidettä lapseen. Periaatteena on tunnistaa lapsiperheen tuen tarve: varhainen puuttuminen perheen asioihin ehkäisee sen mahdollisia vaikeuksia. Vanhemmat saattavat kaivata apua lapsen tarpeiden tunnistamiseen ja terveydenhoitajan tärkeä tehtävä on tukea heitä siinä. Lapsiperheen toimintaa sen voimavarojen kasvamiseksi tuetaan neuvolassa antamalla tietoa voimaannuttavista ja perhettä kuormittavista tekijöistä. Ulkopuolisen henkilön näkemykset perheen elämästä voi antaa perheelle kokemuksia tarvitsemastaan tuesta. Tärkeää on suhtautua kannustavasti silloin, kun asiat sujuvat hyvin. (Lastenneuvolaopas 2004, 5.3.2015; Pisilä 2010, 7–9.)

5 PROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT

Projektin tarve perustui vauvan ja vanhemman välisen varhaisen vuorovaikutuksen tukemiseen, sillä jotkut vanhemmat saattavat tarvita tukea ja apuvälineitä vanhempina olemiseen. Lapsen suotuisan kasvun ja kehityksen vuoksi varhaista vuorovaikutussuhdetta on tärkeää alkaa rakentamaan jo lapsen ensimmäisistä hetkistä lähtien. Kaikki vanhemmat eivät tiedosta varhaisen vuorovaikutuksen merkitystä lapsen hyvän elämän perustana. Niinpä opinnäytetyöprojektina tuotettu opas varhaista vuorovaikutusta tukevine keinoineen auttaa vanhempia hyvän vuorovaikutussuhteen muodostamisessa ja ylläpitämisessä vauvan kanssa. Opas vanhemman ja lapsen välisen varhaisen vuorovaikutuksen tukemiseksi on tarpeen myös siksi, että se ehkäisee varhaisen vuorovaikutuksen ongelmia ja antaa vanhemmalle keinoja tutustua lapseen.

Erityisen tuen tarpeessa olevissa lapsiperheissä on mediatiedon mukaan ilmennyt ajoittain ongelmia lasten kasvattamisen suhteen, mikä on saattanut johtaa milloin lapsen huostaanottoon, milloin perhesurmiin. Tällaisiin haasteisiin voi puutteellisen lapsesta huolehtimisen lisäksi liittyä erilaisia tekijöitä, kuten vanhempien mielenterveys- ja päihdeongelmia. Jo opinnäytetyöprojektia aloittaessamme tiedostimme, ettei se pystyisi korjaamaan vastaavia ongelmia, vaikka projektin tarpeellisuus perustuu lapsen turvallisen kasvun ja kehityksen tukemisessa mahdollisesti ilmenevien haasteiden ennaltaehkäisyyn ja vanhemmuuden tukemiseen. Laajemmin tarkasteltuna edellä kuvatut lapsiperheiden ongelmiin yhteydessä olevat kasvatustyön haasteet eivät ole yleisiä, mutta ne ovat nyky-yhteiskunnassa mahdollisia. Opinnäytetyönä toteuttamallamme oppaalla pyrimme edistämään turvallista ja kehittävää yhdessä oloa lapsen ja vanhemman välillä ja näin vähentämään lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen heijastuvia ongelmia.

Varhaisen vuorovaikutuksen tukemisesta on tehty erilaisia tutkimuksia, väitöskirjoja, pro gradu – tutkielmia ja ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä. Varhaisen vuorovaikutussuhteen tukemista on tutkittu aikaisemmin esimerkiksi äidin kokeman vaikean synnytyksen (Kokkonen & Stenbäck 2011), keskosperheiden (Jolkin & Kräkin 2010) ja tietyn vuorovaikutussuhteen tukemismuodon, kuten musiikin (Alisaari & Sundell 2012), näkökulmasta. Lisäksi varhaisen vuorovaikutuksen tukemiseen liittyen on tehty tutkimuksia koskien joko isän (van den Arend & Liukkonen 2009) tai äidin (Lautamäki 2008) ja vastasyntyneen lapsen välistä vuorovaikutussuhdetta. Tutkimuksia on tehty myös äitiys- ja lastenneuvoloiden terveydenhoitajien näkökulmasta (Kallioniemi & Kujala 2010, Pisilä 2010). Näissä tutkimuksissa on selvitetty, millaisia keinoja terveydenhoitajat käyttävät

tukiessaan vanhemman ja lapsen välistä varhaista vuorovaikutusta. Vanhemman ja vauvan välisen varhaisen vuorovaikutuksen tukemisen keinoihin liittyen löytyy aiemmin tehtyjä tutkimuksia ja opinnäytetöitä, mutta niihin valitut näkökulmat vaihtelevat. Projektimme tarkoituksena oli tuoda esille vanhemman ja vastasyntyneen vauvan tai pienen lapsen välistä varhaista vuorovaikutussuhdetta tukevia konkreettisia keinoja ja varhaisen vuorovaikutussuhteen merkitystä, joiden avulla vanhemmat voivat tunnistaa hyvän varhaisen vuorovaikutuksen mahdollisuudet. (Niemelä ym. 2003; Kulojärvi & Räisänen 2009; Pisilä 2010.)

Tietty standardit, lainsäädäntöön perustuvat asiat ja tekijänoikeudet (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2014, hakupäivä 5.3.2015) oli syytä ottaa huomioon projektin toteutuksessa. Lapsiperheet tarvitsevat lasten kasvattamiseen ja arjessa selviytymiseen turvalliset olosuhteet, joiden takaa-miseksi julkisen ja kolmannen sektorin toiminta pyrkii auttamaan. Tuen tarpeet vaihtelevat perheissä suuresti ja laki velvoittaa kuntia takaamaan asukkailleen samanarvoiset sosiaali- ja terveyspalvelut. Perheitä koskevien palvelujen tavoitteena on edistää perheiden hyvinvointia ja auttaa niitä löytämään omia voimavarojaan. Kunta laatii lisäksi erilaisia lapsipoliittisia ohjelmia, joiden tarkoituksena on tukea vanhemmuutta. (Pitkäranta & Teelmäki 2012, 21.) Näin ollen projekti noudattaa lainsäädännön määrittämiä velvoitteita tukemalla vauva- ja lapsiperheiden vanhempia vanhemmuudessa ja auttamalla perheitä löytämään omia voimavarojaan. Toimiva vuorovaikutussuhde vauvan ja vanhemman välillä edistää koko perheen hyvinvointia. Lainsäädännöllisten kysymysten lisäksi tekijänoikeuksia koskevat velvoitteet ohjasivat projektin toteuttamista. Opinnäytetyönä tekemämme oppaan tekijänoikeudet kuuluvat meille projektin työstäjinä. Yhteistyöta-hollemme, Kempeleen neuvolan terveydenhoitajille, annoimme luvan päivittää oppaan tietoja tarvittaessa.

Opinnäytetyön kokonaistavoitteena on tukea erityisesti ensimmäisen lapsensa saaneita vanhempia vanhemmuudessa ja auttaa heitä muodostamaan vauvan tervettä kasvua ja kehitystä tukeva vuorovaikutussuhde tämän kanssa. Hyvän varhaisen vuorovaikutussuhteen rakentumisen ja ylläpitämisen lisäksi projektiin kuuluvan oppaan tavoitteena on tukea vanhempia lapsensa turvallisessa kasvatuksessa ja näin ennaltaehkäistä varhaisen vuorovaikutuksen ongelmia. Oppaan tehtävänä on osoittaa sen kohderyhmälle, että varhainen vuorovaikutus lapsen kanssa on luonnollinen osa lapsiperheen arkea. Varhainen vuorovaikutus merkitsee turvallista yhdessä oloa ja tunnekokemusten jakamista lapsen ja vanhemman välillä ilman, että sen toteutuminen vaatisi merkillisiä asioita.

5.1 Tarkoitus ja tavoitteet

Projektin tarkoituksena oli tuottaa opas, jonka avulla vastasyntyneen ja pienen lapsen vanhempia voidaan tukea vanhemmuudessa sekä tarkoituksenmukaisen vuorovaikutussuhteen rakentamisessa ja ylläpitämisessä lapsen kanssa. Nämä asiat olivat myös projektin keskeisiä tavoitteita ja niiden saavuttaminen kuvaa projektin tavoiteltavaa muutosta tärkeimmän hyödynsaajaryhmän kannalta. Mikäli vanhemmat kokevat projektissa tuotetun oppaan avulla saaneensa tukea vanhemmuuteen ja varhaiseen vuorovaikutukseen liittyviin kysymyksiin, voidaan kyseiset projektin kehitystavoitteet katsoa tällöin saavutetuiksi. Projektin välittömiä tavoitteita taas olivat oppaan konkreettisten keinojen laatiminen vanhemman ja vauvan välisen varhaisen vuorovaikutussuhteen tukemiseksi ja muun varhaiseen vuorovaikutukseen liittyvän tiedon tuottaminen. Nämä tavoitteet mahdollistivat varhaiseen vuorovaikutussuhteeseen liittyvien apu- ja tukivälineiden tarjoamisen pienen lapsen vanhemmille. Välittömällä tavoitteella tarkoitetaan muutosta, joka näkyy hyödynsaajien saaman palvelun parantumisena. Pyrkimyksenä oli vastata projektin aikana tuotetun oppaan laatutavoitteisiin huomioimalla sen luettavuus, ajantasaisuus ja visuaalisuus.

Opinnäytetyön tekijöinä asetimme itsellemme oppimistavoitteet, jotka liittyivät opinnäytetyöprosessiin ja projektissa syntyneen tuotteen laatimiseen. Pitkän aikavälin oppimistavoitteita olivat projektin aikana laaditun oppaan tuottamiseen kuuluneet asiat ja syventävän tiedon omaksuminen varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä sekä siihen liittyvistä tukimuodoista ja seurauksista. Välittömät oppimistavoitteet opinnäytetyöprosessissa liittyivät opinnäytetyön teoriaosuuden sisällön tuottamiseen ja soveltamiseen opasta toteutettaessa.

Välittömien tavoitteiden saavuttamiseksi oli opinnäytetyöprojektissa saatava aikaan konkreettisia tuloksia. Projektissa keskeinen tulos opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamiseksi oli kirjallinen opas vanhemman ja vauvan välistä varhaista vuorovaikutussuhdetta tukevine konkreettisine keinoineen. Oppaan sisältämä tieto varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä lapsen suotuisalle kasvulle ja kehitykselle asettaa vastakkain varhaisen vuorovaikutuksen haasteet, joiden mahdolliset seuraukset näkyvät esimerkiksi lapsen käyttäytymisessä. Lapsen vallitseva käyttäytyminen voi antaa viitteitä vanhemman ja vauvan välisen vuorovaikutussuhteen laadusta. Huolta herättäviä piirteitä vuorovaikutuksessa voivat olla esimerkiksi puutteellinen katsekontakti ja vuorovaikutuspuhe sekä vähäinen yhdessäolo lapsen kanssa. (Harmon 2007, hakupäivä 20.11.2014.) Oppimis- ja kehitystavoitteiden lisäksi kirjallisen oppaan tuottaminen projektin aikana oli välttämätöntä välittömien tavoitteiden saavuttamisen kannalta.

Projektille asetettuja tavoitteita oli tärkeää mitata niiden saavuttamisen vuoksi. Tarkoituksenamme oli mitata tavoitteiden saavuttamista palautelomakkeiden avulla, jotka olisi lähetetty oppaan saaneille neuvolan asiakkaille. Kyseinen suunnitelma muuttui oppaan työstämistä koskevien aikataulumuutosten vuoksi, jolloin palautteen pyytäminen lomakkeiden avulla jäi toteutumatta. Saimme kuitenkin välipalautetta yhteistyötaholtamme. Palautteen mukaan opas oli houkutteleva, kuvat olivat onnistuneita ja ne välittivät lukijalle varhaisen vuorovaikutuksen toteutumista erilaisissa tilanteissa. Kuvat olivat mielenkiinnon herättäviä ja niistä näkyi lämmin suhde lapsen ja vanhemman välillä. Palautteesta kävi ilmi, että tekstisisältöä olisi oppaassa voinut olla hieman vähemmän. Oppaan tekijöinä halusimme asioille olevan riittävästi teoreettista tietoperustaa, jotta lukija saisi vastauksia kysymyksiin varhaisen vuorovaikutuksen tarkoituksesta, toteutuksesta ja merkityksestä. Saamamme palaute oppaan visuaalisesta ilmeestä ja tekstin asettelusta mahdollisti väliarvion tekemisen, jonka avulla pyrimme viimeistelemään oppaan asettamiemme tavoitteiden kaltaiseksi. Arvioivaa keskustelua kävimme myös ohjaavien opettajiemme kanssa. Luetutimme opasta opinnäytetyömme opponoijalla ja useilla tuttavillamme ja heiltä saadun palautteen mukaan opas oli ulkoasultaan selkeä, sisällöltään helposti luettava ja teksti ymmärrettävää. Myös kuvat saivat heiltä erinomaista palautetta.

Opinnäytetyö tuotoksineen toimi paitsi oppimisen myös ammatillisen kasvun ja kehittymisen tärkeänä välineenä. Projektin kohderyhmän mahdollinen kokemus vanhemmuutensa ja varhaisen vuorovaikutussuhteen tukemisesta vauvan kanssa voidaan katsoa projektin kehitystavoitteen ohella tärkeäksi tulokseksi, johon projektin avulla pyrimme. Projektin tuloksena voitiin pitää myös sitä, että Kempeleen äitiys- ja lastenneuvolan terveydenhoitajat saivat projektin kautta tukea ja välineitä omaan työhönsä.

5.2 Kohderyhmä ja hyödynsaajat

Opinnäytetyönä tehdyn oppaan ensisijaisena kohderyhmänä toimivat vastasyntyneen vauvan ja pienen lapsen vanhemmat silloin, kun kyseessä on perheen ensimmäinen lapsi. Projektin kohderyhmään kuuluvat myös lasta odottavat vanhemmat, sillä varhaisesta vuorovaikutuksesta ja sen merkityksestä on tärkeää keskustella jo äitiysneuvolakäynneillä. Oppaan sisältämät tiedot tukevat opinnäytetyön kohderyhmään kuuluvia vanhempia lapsensa kasvattamisessa ja varhaisen vuorovaikutuksen toteuttamisessa. Koska oppaan yhtenä tärkeänä tavoitteena on tukea vanhemmuutta ja varhaisen vuorovaikutussuhteen rakentumista ja ylläpitämistä, projektin kohderyhmänä pide-

tään myös sellaisia lapsiperheiden vanhempia, jotka kaipaavat tietoa varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä ja varhaisen vuorovaikutussuhteen ylläpitämisen keinoista pienen lapsen kanssa.

Projektin aikana tuotettua opasta jaetaan Kempeleen äitiys- ja lastenneuvolan asiakkaille. Varhaisista vuorovaikutusta tukeva opas voidaan antaa odottavalle äidille raskauden loppuvaiheessa viimeisten äitiysneuvolakäyntien yhteydessä tai lapsen syntymän jälkeen lapsen vanhemmille terveydenhoitajan tekemällä kotikäynnillä. Opasta voidaan jakaa vanhemmille myös ensimmäisen lastenneuvolakäynnin yhteydessä. Oppaan antaminen vanhemmille joko viimeisillä äitiysneuvolakäynneillä tai vauvan syntymän jälkeisellä kotikäynnillä auttaa lapsen vanhempia perehtymään varhaiseen vuorovaikutukseen liittyviin kysymyksiin varhaisessa vaiheessa. Oppaan jakaminen vanhemmille kyseisissä tilanteissa mahdollistaa myös vauvan ja vanhemman välisen varhaisen vuorovaikutuksen tukemisen loppuraskauden aikana ja heti lapsen syntymän jälkeen.

Projektin ensisijaisen kohderyhmän lisäksi oppaasta hyötyvät äitiys- ja lastenneuvolan terveydenhoitajat sekä muut terveydenhuoltoalan henkilöt ja kaikki varhaisen vuorovaikutuksen tukemisesta kiinnostuneet. Oppaan yhtenä tarkoituksena on tukea neuvolan terveydenhoitajia heidän tekemässään työssä ja antaa heille välineitä varhaisen vuorovaikutuksen tukemiseksi äitiys- ja lastenneuvolatyössä. Oppaan jakaminen lasta odottavista ja pienen lapsen vanhemmista koostuvalle kohderyhmälle edistää yhtenäisen työskentelyn toteutumista äitiys- ja lastenneuvolassa.

5.3 Aikataulu ja projektin vaiheet

Opinnäytetyön aihe selkeni toisena opiskeluvuotenaamme syyslukukaudella 2012 terveydenhoitotyön opintoihimme kuuluneen työharjoittelun aikana. Yksi opinnäytetyön tekijöistä suoritti harjoittelunsa Kempeleessä kouluterveydenhuollossa ja lastenneuvolassa. Harjoittelujakson aikana esille nousi terveydenhuoltoalan ammattilaisten toimintaan perustuva tarve välineestä vanhemman ja lapsen välisen varhaisen vuorovaikutuksen tukemiseksi. Pohdittuamme aihetta opinnäytetyön tekijöinä yhdessä terveydenhoitotyön ammattilaisten kanssa päätimme vastata heidän tarpeeseensa konkreettisen materiaalin tuottamisesta ja ryhtyä työstämään opinnäytetyötä projektiluontoisesti.

Projektityön strateginen toteutusmalli oli olennainen osa siihen kuulunutta prosessia. Työn aloitus-, toteutus- ja lopetusvaihe mitoittivat projektin toteuttamista. Strategiseen toteutusmalliin sisäl-

tyy kuvaus projektin keskeisistä työvaiheista ja niiden nivoutumisesta toisiinsa (Väisänen 2007, 4). Projektiluontoisessa opinnäytetyössämme tuotimme kirjallisen opasmateriaalin, jossa ensisijaisena menetelmänä käytimme tiedon keruuta olemassa olevasta tutkimustiedosta ja kirjallisuudesta.

Projektin aloitusvaihe käynnistyi tammikuussa 2013. Siihen kuuluivat työn kokonaisprosessin ja aikataulun suunnitteleminen. Projektin aloitusvaihe käsitti työmme aiheeseen liittyvään teoria- ja tutkimustietoon tutustumisen, mikä merkitsi tiedon keruuta varhaisesta vuorovaikutuksesta ja sen tukemisesta. Aiheesta löytyneen teoreettisen tiedon perusteella valitsimme opinnäytetyömme näkökulman ja määritimme sen kohderyhmän. Projektin aloitusvaiheeseen kuului keskeisenä osana työelämän tarvetta vastanneen materiaalin ja sen tavoitteiden määrittäminen ennen opinnäytetyön raportoinnin aloittamista. Opinnäytetyön yhteistyösopimuksen tekeminen yhteistyötoimikunnan kanssa todensi projektityöskentelyn alkamisen.

Projektin toteutusvaiheessa suunnitelmissamme oli vuosien 2013 ja 2014 aikana kirjoittaa opinnäytetyön teoreettisen osuuden sisältämät asiat ja tuottaa kirjallinen opasmateriaali vanhemman ja pienen lapsen välisen varhaisen vuorovaikutuksen tukemiseksi. Syksyllä 2013 jatkoimme opinnäytetyön projektisuunnitelman tekemistä ja viitekehyksen kirjoittamista, jotka kuuluivat työn toteutusvaiheeseen. Opinnäytetyön teoriaosuuteen kokosimme tällöin projektin aiheeseen, vastasyntyneen vauvan tai pienen lapsen ja vanhemman välisen varhaisen vuorovaikutuksen tukemiseen, liittyvän teoria- ja tutkimustiedon. Kehittämistuotteena tehdyn oppaan sisältämät varhaisen vuorovaikutussuhteen tukemisen keinot kuuluivat projektin keskeiseen sisältöön ja ne pohjautuvat tämän opinnäytetyön raportin teoreettiseen tietoon. Teoriatietoa etsimme kukin tahoillamme, mutta kirjoitimme työn viitekehystä yhdessä aikataulujen antaessa myöten. Haasteen aikataulujen yhteensovittamiselle aiheutti se, että olimme pitkällä työharjoittelujaksoilla kolmivuorotyössä eri paikkakunnilla. Ennakoimme aikataulujen yhteensovittamista siten, että suunnittelimme opinnäytetyön tekemiseen kuluvia päiviä kuukauden tai kahden päähän eteenpäin.

Tärkeimmät asiat projektin toteuttamisessa olivat tiedon hankkiminen jo olemassa olevasta tutkimustiedosta ja kirjallisuudesta sekä opaslehtisen laatiminen kehittämistyönä. Opinnäytetyön kehittämistyön tarkoituksena on tavoitella käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista tai toiminnan järjestämistä ja sen tulee olla käytännönläheinen, työelämään suunnattu sekä luotettavan tiedon avulla toteutettu. (Kokkonen & Stenbäck 2011, 42.)

Tavoitteenamme oli saada opinnäytetyönä tekemämme opas valmiiksi vuoden 2014 loppuun mennessä. Projektin lopetusvaiheessa viimeistelimme opinnäytetyön raportin ja käsitelimme ohjaajilta ja yhteistyökumppanilta saamamme palautteen opasmateriaalista. Opinnäytetyön lopetusvaiheeseen kuului myös tuotteen suullinen esittely, joka toteutui koulumme työelämäyhteistyöpäivässä marraskuussa 2014. Tällöin esittelimme opinnäytetyön aiheen, sisällön ja tuotoksen paikalla olleille yhteistyökumppaneille ja opiskelijoille.

5.4 Organisaatio ja raportointi

Opinnäytetyön projektin kokoonpano koostui meistä opinnäytetyön tekijöinä, ohjaavista opettajistamme ja yhteistyökumppanimme toimineista Kempeleen neuvolan terveydenhoitajista. Vastasimme projektiluontoiseen työskentelyyn sisältyneen opasmateriaalin suunnittelusta ja toteuttamisesta yhteistyössä kunkin oppaan tuottamiseen osallistuneen toiveet huomioiden, mikä mahdollisti kehittämismateriaalin tuottamisen yhteisvastuullisesti. Työn ohjaamisesta ja arvioinnista vastasivat yhteistyötahomme, opinnäytetyötä ohjanneet opettajat ja opiskelijaryhmäämme kuulunut vertaisarvioija. Yhteistyökumppanimme keskeisenä tehtävänä oli ohjata opinnäytetyöprosessin aikana tekemämme oppaan toteuttamista, jotta sille asetetut työelämälähtöiset tavoitteet oli mahdollista saavuttaa. Ohjaavien opettajiemme vastuutehtävänä oli opinnäytetyön raportoinnin ja kehittämistuotteen suunnittelemisen ohjaus ja materiaalin valmistumista edistäneen tiedollisen tuen ja neuvojen antaminen.

Tiedotimme opinnäytetyöstämme ja sen kehittämistuotteena syntyneestä opasmateriaalista yhteistyökumppanimme ja muita terveydenhuoltoalan ammattilaisia, kuten perhetyöntekijöitä. Tuotteen valmistuttua myös oppaan kohderyhmän muodostaneet vanhemmat saivat tiedon varhaisen vuorovaikutuksen mahdollisuuksista neuvolassa asioidessaan. Tiivis yhteistyö kehittämistuotteen toteuttamista ohjanneiden tahojen kanssa varmensi oppaan valmistumisen ja näin lisäsi sen houkuttelevuutta. Projektissa syntynyttä tietoa jaoimme edelleen opinnäytetyön seminaarikeskusteluissa. Projektityön sisäisen viestinnän varmistimme kokoontumalla yhteisesti työn aikataulullisen suunnitelman mukaisesti ja työskentelemällä yhteistoiminnallisesti projektissa toimineiden jäsenien kanssa. Yhteiset tilannekatsaukset ja väliarvioinnit mahdollistivat projektin etenemisen suunnitellusti ja johdonmukaisesti ja niiden avulla pystyimme punnitsemaan tuotteelle asetettujen asiakaslähtöisten tavoitteiden saavuttamista. Projektityön lopetusvaiheessa toteutunut tuotteen esittely täydensi opinnäytetyön kirjallista raportointia.

6 OPAS KEHITTÄMISTUOTTEENA

Äitiys- ja lastenneuvolassa terveydenhoitajan työnkuvaan kuuluu vanhempien kannustaminen varhaisen vuorovaikutussuhteen rakentamiseen ja ylläpitämiseen lapsen kanssa. Oppaassa esitellyt keinoja voivat käyttää vanhempien lisäksi muut vastasyntyneen vauvan tai pienen lapsen varhaiseen vuorovaikutukseen osallistuvat henkilöt. Näitä keinoja voidaan soveltaa myös isomman lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutussuhteen vahvistamiseksi. Opas kannustaa terveydenhoitajia kertomaan varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä asiakkailleen jo varhaisessa vaiheessa ja kehittää heidän työtään hyvän vuorovaikutussuhteen tukemisen välineenä.

6.1 Kirjallinen opas

Kirjallisten oppaiden merkitys on kasvanut viime vuosina sosiaali- ja terveysalalla. Siihen ovat vaikuttaneet itsehoitovalmiuksien lisääntyminen ja asiakkaiden kasvanut tiedonhalu sairauksista ja niiden hoidosta. Lisäksi muuttuneiden hoitokäytäntöjen myötä hoitoajat ovat lyhentyneet ja aikaa suulliseen ohjaukseen on yhä vähemmän. Suullisen ohjauksen niukkuuteen vaikuttaa myös henkilökunnan kiire. Vaikka aika riittäisi suullisen ohjauksen antamiseen, ovat kirjalliset oppaat ohjauksen tukena. Oppaiden tarkoitus ei kuitenkaan ole korvata asiakkaiden suullista ohjausta, vaan täydentää sitä. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 7–8.)

Hyvin suunnitellun oppaan ulkoasu tukee sen sisältöä. Erityisen tärkeä on oppaan taitto, joka houkuttelee lukemaan, ei niinkään kiiltävä paperi ja upeat värikuvat. Selkeyttä oppaaseen lisäävät ajoittain tyhjät tilat, sillä liian tiivistä oppaasta on vaikea saada selvää. Oppaan aihe vaikuttaa tekstin rakenteeseen. Tekstin looginen järjestys, selkeät kappalejaot ja kappaleiden asiakokonaisuus lisäävät oppaan ymmärrettävyyttä. Hyppiminen asiasta toiseen voi muuttaa asioiden merkitystä ja tehdä tekstistä epäselvän. (Torkkola ym. 2002, 43, 53.)

Otsikoiden ja kuvien jälkeen kirjoitetaan oppaan leipäteksti. Havainnollinen yleiskieli tekee oppaasta yksinkertaisen ja ymmärrettävän. Tämä tarkoittaa ammattisanaston ja epäselvien virkkeiden välttämistä. Tekstiä tuotettaessa on myös hyvä miettiä, miten asian kertoisi asiakkaalle kasvotusten ja mitä kysymyksiä hän kyseisessä tilanteessa esittäisi. Hyvästä oppaasta löytyvät vastaukset seuraaviin kysymyksiin: mitä, miten, missä, milloin, millä seurauksella ja kuka. Oppaan

tulee olla myös ajankohtainen ja vastata kohderyhmän tarpeisiin. Mielenkiinnon herättää oppaan houkutteleva ja selkeä ulkoasu. Selkeyttä lisäävät myös hyvä suomenkieli ja asioiden eteneminen loogisessa järjestyksessä. (Torkkola ym. 2002, 42–43.)

Oppaassa kerrotaan lyhyesti varhaisesta vuorovaikutuksesta ja kiintymyssuhteen muodostumisesta. Siinä kerrotaan myös tunteiden jakamisesta ja säätelystä sekä niiden peilaamisesta ja yhteensovittamisesta, jotka ovat osa vastavuoroista vuorovaikutusta. Oppaassa esitellään tavanomaisia varhaista vuorovaikutusta tukevia keinoja, jotka ilmenevät riittävän hyvässä vuorovaikutuksessa. Siinä kuvataan vuorovaikutusleikkiä ja – tanssia, kenguruhoitoa ja imettämistä, sylihoitoa, vauvahierontaa ja lauluhetkeä varhaista vuorovaikutussuhdetta vahvistavina asioina. Vanhemman hyvinvointi on edellytys varhaisen vuorovaikutuksen onnistumiselle ja siksi sen merkitys tuodaan oppaassa esille. Lisäksi oppaassa esitellään varhaista vuorovaikutusta suojaavia tekijöitä, koska ne määrittävät lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutussuhteen laatua. Suunnittelemamme ja toteuttamamme opas varhaisen vuorovaikutuksen tukemiseksi on sisällöltään tiivis, mutta riittävä teoria- ja tutkimustieto varhaisen vuorovaikutuksen tukemisen keinojen ja muun tekstisisällön tukena parantaa oppaan sisällön ymmärrettävyyttä. Opas on painettu A5-kokoiseksi, mikä tukee sen luettavuutta.

6.2 Opas varhaisen vuorovaikutuksen tueksi

Opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen ja suunnitelman valmistuttua aloitimme työelämän tarpeeseen vastanneen oppaan suunnittelun helmikuussa 2014. Yhteistyösopimuksen teimme yhteistyötahomme kanssa marraskuussa 2013, jolloin keskustelimme projektin merkityksestä neuvolatyölle ja yhteistyötahon odotuksista tuottamamme oppaan suhteen. Suunnitteluvaiheessa suunnittelimme oppaan värimaailman, tekstin asettelun ja kuvatyylin, jotka määrittävät oppaan visuaalista ilmettä. Laitoimme oppaaseen lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta kuvaavia valokuvia, koska oikeat valokuvat välittävät lukijalle varhaista vuorovaikutusta aidoimmillaan. Valokuvien ottaminen oli myös helppo toteuttaa verrattuna kuvien piirtämiseen. Suunnitteluvaiheessa emme hahmotelleet opasta valmiiseen muotoonsa, koska tarkoituksenamme oli tehdä yhteistyötä medianomiopiskelijoiden kanssa oppaan asianmukaisen visuaalisen ulkomuodon aikaansaamiseksi. Kuvien lisäksi halusimme liittää oppaaseen runoja ja loruja lisäämään sen mielenkiintoa ja visuaalista ilmettä. Runot ja lorut toimivat samalla konkreettisina varhaisen vuorovaikutuksen toteuttamisen menetelminä. Pyrimme säilyttämään oppaassa positiivisen näkökul-

man, mikä kannustaa lukijoita varhaisen vuorovaikutuksen toteuttamiseen lapsen kanssa oppaassa kuvailtuja keinoja hyödyntäen. Siksi oppaassa ei ole käsitelty riittämättömän varhaisen vuorovaikutuksen seurauksia lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta.

Tavoitteenamme oli saada medianomiopiskelijoita yhteistyöhön kanssamme oppaan visuaalista suunnittelua ja toteutusta varten, mutta aikataulujen yhteensopimattomuuden vuoksi päätimme vastata itse oppaan visuaalisesta ilmeestä, kuvista, sisällön asettelusta ja taitosta. Oppaaseen valikoimillamme kuvilla pyrimme havainnollistamaan siinä kuvailtuja varhaista vuorovaikutusta tukevia keinoja. Suunnitellessamme opasta pohdimme, mitkä vuorovaikutussuhdetta tukevat keinot tarvitsivat tuekseen kuvan herättääkseen lukijassa emotionaalisia tunnereaktioita. Kuvia varten pyysimme paria tuttavaperhettämme ja tuntemiamme harrastekuvaajia yhteistyöhön ja yhdessä heidän kanssaan suunnittelimme oppaassa esiintyviin keinoihin sopivat kuvaustilanteet. Valokuvat kuvattiin maaliskuussa 2014. Kuvaustilanteita varten teimme vapaamuotoisen lomakkeen kuvauslupaa koskien. Opinnäytetyömme aiheen näkökulmasta valokuvat oli tarkoituksenmukaista ottaa vauvojen ollessa alle puolivuotiaita ja opinnäytetyön aikataulun mukaisesti oppaassa esiintyvät kuvat otettiin ennen sen tekstisisällön kirjoittamista. Esitimme kuvauskohteina olleille perheille etukäteen toivomuksemme kuvien suhteen, sillä tahdoimme niiden ajavan tarkoitustaan mahdollisimman hyvin. Tarkensimme heille keinot, joiden yhteyteen kuvia tarvitsimme ja samalla selvitimme, mitä lukijalle tulisi kuvien kautta välittyä. Niiden suhteen toivoimme, että kummankin vanhemman rooli samanveroisena lapsen kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen edistäjänä näkyisi kuvissa ja siksi pyysimme toista ystäväperheemme vauvaa kuvattavan isän kanssa ja toista äidin kanssa. Tutut lapsiperheet helpottivat yhteistyötä, sillä meidän oli mahdollista antaa heille välitöntä palautetta kuvista. Tämä paransi mahdollisuuksiamme saada oppaan tarkoitusta varten asianmukaiset kuvat.

Kirjoitimme oppaan teoratiedon ja tekstisisällön valmiiksi huhtikuussa 2014. Tavoitteenamme oli saada oppaasta omannäköisemme, mikä ilmenee esimerkiksi tuttavaperheiden kanssa yhteistyössä otettuina kuvina ja luettelomerkkien avulla koottuna sisällyksenä ilman tavanomaista sisällysluetteloa. Näin ollen oppaassa ei ole myöskään sivunumeroita. Halusimme oppaassa olevan runojen, kuvien ja laulujen lisäksi riittävästi teoriasisältöä varhaisen vuorovaikutussuhteen merkityksen ja oppaassa esiteltujen keinojen tueksi. Sen vuoksi kirjoitimme oppaaseen kiintymyssuhteesta ja sitä edellyttävästä varhaisesta vuorovaikutuksesta, tunteiden jakamisesta ja säätelystä ja tunteiden peilaamisesta turvallista vuorovaikutussuhdetta edistävinä asioina. Lisäsimme oppaaseen tietoa myös tunteiden yhteensovittamisesta ja vastavuoroisesta vuorovaikutuksesta, sillä

ne ovat perusta lapsen kokemalle tunteelle ymmärretyksi ja rakastetuksi tulemisesta vanhemman vastatessa lapsensa tunteeseen sen edellyttämällä tavalla. Vanhemman ja lapsen välisen turvallisen vuorovaikutussuhteen näkökulmasta kirjoitimme oppaassa lisäksi varhaista vuorovaikutusta suojaavista tekijöistä. Oppaan kyseistä teoreettista tekstisisältöä pohdimme projektia työstäessämme paljon, koska runsautensa vuoksi se voidaan kokea raskaslukaiseksi. Riittävä teorialieto kuitenkin tukee varhaisen vuorovaikutuksen tukemisen keinoja lisäten lukijan tietoa asiasta. Vuorovaikutusleikin ja -tanssin, kenguruhoidon, imettämisen, sylihoiton, lauluhetken ja vauvahieronnan varhaisen vuorovaikutuksen tukemisen keinoina valitsimme oppaaseen niiden keskinäisen erilaisuuden ja tutkitun vaikuttavuuden vuoksi. Näin kyseisistä keinoista vanhemman on mahdollista löytää itselleen ja vauvalleen sopivat menetelmät vuorovaikutussuhteen tueksi. Oppaassa jokaisen keinon yhteydessä on tietoa sen toteuttamisesta ja merkityksestä vuorovaikutukselle ja tarvittavista apuvälineistä. Tekstin tukena useasta keinosta on sitä havainnollistava kuva. Oppaassa olemme käsitelleet myös vanhemman hyvinvointia, sillä hyvä varhainen vuorovaikutussuhde edellyttää vanhemman huolehtimista kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnistaan.

Toukokuussa 2014 lähetimme oppaan arvioitavaksi yhteistyökumppanillemme Kempeleeseen. Tällöin pyysimme siitä palautetta myös ohjaavilta opettajiltamme. Saamiemme palautteiden pohjalta teimme oppaaseen tarvittavat tekstisisältöä koskevat muutokset. Projektin aikana kävimme lukukausittain yhteistyötahomme luona henkilökohtaisen ohjauksen puitteissa keskustelemassa oppaalle asetettujen odotusten toteutumisesta. Myös ohjaavien opettajien antama ohjaus oli tarpeen tavoitteitamme vastaavan tuotteen saavuttamiseksi. Viimeistelimme oppaan syyslukukauden 2014 aikana. Samoin oppaan viimeistelyvaiheessa saimme siitä palautteen sekä yhteistyökumppaniltamme että ohjaavilta opettajiltamme. Palautteen myötä opinnäytetyönä tekemämme varhaisen vuorovaikutuksen tukemisen opas valmistui marraskuussa 2014. Saman vuoden joulukuussa luovutimme valmiin oppaan yhteistyökumppanillemme painettuina ja tulostettuina versioina sekä liitetiedostoina muistitikulla, josta terveydenhoitajat voivat tulostaa sitä asiakkailleen äitiys- ja lastenneuvolassa. Oppaan tulostettujen versioiden lisäksi annoimme yhteistyötahollemme Raahen Painopisteessä painattamamme versiot tuotteesta, jotka toimivat mallikappaleina neuvolan terveydenhoitajien työssä.

Oppaan asiasisältö perustuu opinnäytetyön raportin teoreettiseen tietoon. Tarkoituksenamme oli saada oppaasta yksilöllinen ja muista vastaavanlaisista oppaista erottuva, jolloin se olisi lukijaa houkutteleva. Opasta työstäessämme tähtäsimme myös sen informatiivisuuteen, selkeyteen ja johdonmukaisuuteen. Opinnäytetyöprojektissa oli kyse toiminnallisesta opinnäytetyöstä ja näin

sen tuotoksena valmistui konkreettinen työelämää palveleva tuote. Halusimme opasta tehdes-
sämme sen sisältämän tekstin palvelevan tuotteen kohderyhmää. Opinnäytetyössä pyrimme
visuaalisin ja viestinnällisin menetelmin luomaan tuotteelle selkeän ja asianmukaisen yleisilmeen,
sillä oppaan visuaaliset ja viestinnälliset seikat muodostavat siitä eheän kokonaisuuden. Opinnäy-
tetyöprojektin toteuttaminen oppaana mahdollisti konkreettisen ja havainnollistavan tuotteen te-
kemisen vanhemman ja lapsen välisen varhaisen vuorovaikutuksen tukemiseksi ja äitiys- ja las-
tenneuvolan terveydenhoitajien ennaltaehkäisevän työskentelyn välineeksi.

7 POHDINTA

Varhaisen vuorovaikutuksen tukemisella pyritään hyvään varhaiseen vuorovaikutussuhteeseen ja vastaamaan niihin haasteisiin, joita vanhemman ja pienen lapsen välisessä suhteessa voi ilmetä. Sen avulla on tarkoitus tukea muodostuvaa vuorovaikutussuhdetta, jotta pieni lapsi saa elämänsä suotuisan pohjan. Kirjallisen oppaan avulla pyrimme antamaan terveydenhoitajille työskentelyvälineitä varhaisen vuorovaikutussuhteen tukemiseksi, ylläpitämiseksi ja edistämiseksi. Opas sisältää monipuolisia keinoja, joita äitiys- ja lastenneuvolan asiakkaat voivat käyttää edistääkseen vuorovaikutussuhdettaan ja säilyttääkseen edellytyksensä toteuttaa varhaista vuorovaikutusta lapsensa kanssa. Opinnäytetyönä tuotettu opas pyrkii vastaamaan äitiys- ja lastenneuvolatyössä ilmeneviin tarpeisiin varhaisen vuorovaikutuksen tukemisesta.

Äitiys- ja lastenneuvolan terveydenhoitajien lisäksi opas voi palvella muita lapsiperheiden parissa työskenteleviä ammattihenkilöitä. Kempeleen neuvolan ohella oppaan sovittiin opinnäytetyöprojektin loppuvaiheessa menevän Limingan perhetyöntekijän käyttöön lapsiperheiden parissa tehtävän ennaltaehkäisevän työskentelyn välineeksi. Näin kirjallinen varhaista vuorovaikutusta tukeva opas saavutti alueellista mielenkiintoa käytännön työelämässä. Sen avulla pyritään vastaamaan työelämässä ilmeneviin keskeisiin lapsiperheiden hyvinvoinnin edistämisen lähtökohtiin, jotta mahdollisia varhaisessa vuorovaikutuksessa ja lapsiperheiden arjessa ilmeneviä haasteita voidaan ennaltaehkäistä.

Lasten- ja äitiysneuvolan terveydenhoitajia koulutetaan varhaisen vuorovaikutuksen tukemiseen neuvolatyössä. Tämä on yksi esimerkki lasten ja vanhempien vuorovaikutuksen tukemiseen tähtäävistä toimenpiteistä, joilla pyritään tavoittamaan mahdollisimman monia lapsia ja lapsiperheitä. Yksilötasolla lapsen hädän varhainen huomaaminen ja siihen puuttuminen on jokaisen lasten ja lapsiperheiden tai vanhempien kanssa työskentelevän terveydenhuollon ammattilaisen tärkeä tehtävä. Toimiva yhteistyö eri sektoreiden välillä mahdollistaa avun, tuen ja hoidon antamisen tarvittaessa. Varhaiseen vuorovaikutukseen kohdistuvalla avulla on elämänmittaista merkitystä, sillä näin voidaan vaikuttaa lapsen tunnekokemuksiin ja edelleen psyykkiseen kehitykseen. (Duo-decim 2015, hakupäivä 30.3.2015.)

Opinnäytetyöprojektin lähtökohtana oli pyrkiä vaikuttamaan varhaisen vuorovaikutuksen tukemiseen ennaltaehkäisevästi. Tässä yhteydessä ennaltaehkäisyn tavoitteena on minimoida mahdol-

liset varhaisen vuorovaikutuksen puutteiden seuraukset. Projektin avulla pyrimme keskittymään vanhemman ja lapsen välisen varhaisen vuorovaikutuksen edistämiseen hyvinvoinnin näkökulmasta ja tällöin säilytimme työssä myönteisen näkökulman. Opinnäytetyömme myötä koimme ennaltaehkäisevän työskentelyn vaikuttavan terveydenhoitajan työssä lapsiperheiden terveyttä ja hyvinvointia edistävästi.

Opinnäytetyöstä saamamme palautteen perusteella pystyimme arvioimaan oppaalle asettamiemme tavoitteiden saavuttamista. Saimme palautteen yhteistyötahomme terveydenhoitajilta ja perhetyöntekijältä. Sen mukaan opas otettiin käyttöön sekä neuvolan terveydenhoitajien työskentelyvälineeksi että perhetyöhön. Opasta on jaettu erityisesti ensisynnyttäjien perheisiin ja niihin perheisiin, jotka ovat kokeneet tarvitsevansa tukea vanhemmuuteen. Asiakaskunnan keskuudessa opas sai terveydenhoitajien ja perhetyöntekijän mukaan hyvän vastaanoton ja jokainen asiakas, jolle opas on jaettu, on halunnut sen mielellään ottaa lukeakseen. Palautteen mukaan oppaassa olevia varhaisen vuorovaikutuksen tukemisen keinoja on useassa perheessä toteutettu vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutussuhteen vahvistumiseksi. Niiden avulla vanhemmat ovat saaneet uutta tietoa varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä lapsen ja vanhemman hyvinvoinnille ja vuorovaikutussuhteen laadulle. Äitiys- ja lastenneuvolassa ja perhetyössä oppaan todettiin olevan hyvä ohjaamisen väline, sillä asiakaskunta on koostunut suureksi osaksi ensisynnyttäjien perheistä ja tukea tarvitsevista vanhemmista. Myös pikkulapsiperheet ja isompien lasten vanhemmat ovat saaneet oppaan tarpeensa ja kiinnostuksensa mukaan. Se on palvellut niin lapsiperheitä kuin lasta odottavia perheitä.

Oppaan tarkoitusta tuki sen selkeä ja asianmukainen ulkonäkö. Saamamme palautteen mukaan oppaan sisältämät kuvat välittivät lapsen ja vanhemman välistä hyvää vuorovaikutussuhdetta niiden konkretisoidessa erilaisia vuorovaikutusta tukevia keinoja. Yhteistyötahomme kokemuksen mukaan onnistuimme oppaassa tiivistämään keskeiset varhaisen vuorovaikutuksen teemat. Oppaan runojen koettiin keventävän opasta ja ilmentävän vuorovaikutuksen keinoja. Opas oli suunnitellusti koottu tiiviiksi kokonaisuudeksi, jossa on sen kohderyhmän näkökulmasta tarvittavat asiat.

Saimme myös Limingan perhetyöntekijältä palautteen oppaasta. Perhetyöntekijä kiinnostui oppaasta oman työnsä kautta ja toivoi saavansa sen käyttöönsä. Hän koki oppaan olevan kattava kokonaisuus erilaisia keinoja varhaisen vuorovaikutussuhteen tukemiseksi. Hänen mukaansa opas sisältää runsaasti tietoa varhaisesta vuorovaikutuksesta, ja sen avulla on mahdollista huo-

mioida erilaisissa elämäntilanteissa olevat vanhemmat. Monipuoliset keinot saivat perhetyöntekijältä kiitosta ja erityisesti kenguruhoidon ja imettämisen osiot hän koki keskeisinä. Keinoja olimme käsitelleet palautteen mukaan monipuolisesti. Perhetyöntekijä koki myönteisenä asiana myös sen, että olimme tarkastelleet keinojen merkityksiä ja niiden toteuttamisen edellytyksiä. Kehittävää palautetta saimme oppaan tekstimäärän paljoudesta. Vaikka oppaan sisältämä teksti koettiin palautteiden perusteella tärkeäksi, sen rakenne voisi olla keveämpi. Tällä tarkoitettiin sitä, että ensimmäisten sivujen kappaleet voisivat olla lyhyempiä ja niiden yhteydessä voisi olla kuvia.

Yhteistyötahomme antaman arvioinnin perusteella saavutimme opinnäytetyölle asettamamme tavoitteet hyvin. Opas otettiin äitiys- ja lastenneuvolan terveydenhoitajien ja perhetyöntekijän työvälineeksi ja näin sen avulla voidaan edistää lapsen ja vanhemman välisen turvallisen vuorovaikutussuhteen muodostumista ja ylläpitämistä asiakkaiden tarpeiden mukaan. Oppaalle valikoitui suunnitellusti kohderyhmä, jolle varhaisen vuorovaikutuksen tukemisen keinot on kohdennettu. Saamamme palautteen mukaan opas sisältää mahdollisuuksia lapsen ja vanhemman välisen varhaisen vuorovaikutussuhteen tukemiseen. Se saavutti asiakkaiden mielenkiinnon, mikä edistää sen käytettävyyttä ja asiakaslähtöisen ohjaamisen mahdollisuuksia. Yhteistyötahomme palaute koski terveydenhoitajien ja perhetyöntekijän näkemystä oppaan käytettävyydestä heidän työssään, mutta asiakaslähtöisten tavoitteiden saavuttamisen arvioiminen edellyttää laajaa asiakkaiden antaman palautteen tarkastelua. Opinnäytetyöprojektin loppuvaiheessa opas oli ollut yhteistyötahomme käytössä vasta hetken, joten kohderyhmän tällöin antaman palautteen voitiin kyseistä tarkoitusta varten katsoa riittämättömäksi. Jokainen opinnäytetyön kohderyhmään kuuluva, jolle opas jaetaan, kokee oppaan hyödyllisyyden subjektiivisesti. Saamamme palautteen mukaan yksittäisten asiakkaiden kommentit olivat myönteisiä, mikä osaltaan edistää oppaan asiakaslähtöisten tavoitteiden toteutumista. Opas myös suunniteltiin otettavaksi käyttöön yhteistyötahomme järjestämiin perhevalmennustilaisuuksiin, jolloin se edelleen saavuttaisi sille asetetun kohderyhmän jäseniä.

Tulkitsimme oppaan saavuttaneen sekä visuaaliset että sisällölliset tavoitteet, sillä se koettiin selkeäksi ja tarkoitustaan vastaavaksi kokonaisuudeksi. Se on sovellettavissa niin lasta odottavien kuin lapsiperheiden tarpeisiin. Opas nähtiin vastaavan tarkoitustaan ennaltaehkäisevän työskentelyn välineenä, sillä erilaisilla varhaisen vuorovaikutuksen tukemisen keinoilla on mahdollisuus ehkäistä vuorovaikutussuhteen puutteita ja edelleen turvattoman kiintymyssuhdemallin muodostumista. Oppaan katsottiin myös sisältävän tärkeää tietoa varhaisesta vuorovaikutuksesta ja sen merkityksestä, mikä mahdollisesti lisää lasta odottavien ja lapsiperheiden vanhempien

mielenkiintoa sen mahdollisuuksista. Vaikka tunteiden sovittaminen lapsen tunnetilaan ja sensitiivinen lapsen tarpeisiin vastaaminen onnistuu suurella osalla vanhemmista luontaisesti, ei varhaisen vuorovaikutuksen toteuttaminen ole yksiselitteistä kaikille pienen lapsen vanhemmille. Sen vuoksi on tärkeää tukea varhaisen vuorovaikutuksen onnistumista, jotta lapsen suotuisan kasvun ja kehityksen edellytykset voidaan varmistaa.

Projektiluontoisen työskentelyn aikana opimme varhaisen vuorovaikutuksen merkitystä vanhemman ja lapsen väliselle suhteelle. Koimme, että varhaisen vuorovaikutussuhteen merkitystä ja sen vaikutuksia lapsen terveelle kasvulle ja kehitykselle voisi korostaa terveyden edistämistyössä enemmän suhteessa varhaisesta vuorovaikutuksesta saatavilla olevaan teoria- ja tutkimustietoon. Projekti edisti omaa ammatillista kasvuamme valmistuvina terveydenhoitajina, sillä hyödynsimme monipuolista varhaiseen vuorovaikutussuhteeseen ja sen rakentumiseen liittyvää lähdeaineistoa työmme pohjana ja näin laajensimme tietoaamme varhaisen vuorovaikutussuhteen tukemisen mahdollisuuksista. Saimme myös mahdollisuuden perehtyä ennaltaehkäisevän työskentelyn merkitykseen lapsen suotuisan kehityksen näkökulmasta. Opinnäytetyöprojekti vaati pitkäjänteistä työskentelyä sille asetettujen tavoitteiden ja tarkoitusten saavuttamiseksi. Opimme tavoitteellista ja projektiluontoista työskentelyä opinnäytteen työstämisen aikana. Koimme myös projektityöskentelyn vaatimien edellytysten, kuten yhteistyötaitojen, kriittisen ajattelun ja organisaatiokykyjen, osaltamme kehittyneen. Projektin avulla ymmärsimme monitoimijaisen työskentelyn ja yhteistyön merkityksen projektityöskentelylle ja projektin päämäärien saavuttamiselle. Yhteistoiminnallinen työskentely oli edellytys opinnäytetyön onnistumiselle.

Varhaiseen vuorovaikutukseen ja sen tukemiseen liittyen olisi jatkossa mielenkiintoista kartoittaa valmistuvien terveydenhoitajaopiskelijoiden koulutuksensa kautta saamaa tietoa varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä ja valmiuksia tukea sen toteutumista. Mielenkiintoista olisi tutkia pienten lasten vanhempien kokemaa neuvolasta saadun tiedon riittävyttä varhaiseen vuorovaikutukseen liittyen ja heidän kokemuksiaan terveydenhoitajan tarjoamasta tuesta varhaisen vuorovaikutuksen edistämiseksi. Tutkimuksen kohteena voisi olla myös neuvolan terveydenhoitajien kokemat valmiudet ja heidän käyttämänsä resurssit varhaisen vuorovaikutuksen edistämiseksi. Kyseisten jatkotutkimusehdotusten avulla olisi mahdollista saada tietoa varhaisen vuorovaikutuksen tukemisen edellytyksistä ja sen vaikuttavuudesta asiakaslähtöisessä työskentelyssä.

Yhteiskunnallisella tasolla tulisi huomioida, että lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutussuhteen vaaliminen, tukeminen ja hoitaminen näyttävät olevan keskeisessä asemassa lapsen kehi-

tyksen turvaamisessa. Lapsi syntyy virittyneenä kasvuun ja kehitykseen, jota vuorovaikutussuhde lapsen ja vanhemman välillä ohjaa ja säätelee. Yhteiskunnan tehtävänä on luoda olosuhteet, joissa lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus voi toteutua parhaalla mahdollisella tavalla. (Mäntymaa ym. 1999, hakupäivä 30.3.2015.)

LÄHTEET

Alisaari, J. & Sundell, M. 2012. Varhainen vuorovaikutus ja sen tukeminen musiikkiterapian avulla. Turun ammattikorkeakoulu. Musiikin koulutusohjelma. Musiikkipedagogi. Opinnäytetyö.

Armanto, A. & Koistinen, P. 2007. Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Bowlby, J. 1982. Attachment and Loss, vol. 1. Attachment. Toinen painos. The Hogarth Press and the Institute of Psycho-analysis, London.

Hermanson, E. 2012. Kotineuvola: terveys syntymästä kouluikään. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Hermanson, E. 2012. Varhainen vuorovaikutus ja itsetunnon kehitys. Hakupäivä 24.1.2013 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00302.

Ikonen, R., Ezeonodo, A. & Ruohotie, P. 2014. Kenguruhoito. Hakupäivä 29.1.2014 http://www.thl.fi/fi_FI/web/lastenneuvola-fi/tietopaketti/imetys/keskoset/kenguruhoito.

Jolkin, H. & Kräkin, J. 2010. Keskosperheen tukeminen lastenneuvolassa: Ohjauskansio terveydenhoitajille. Savonia- ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Terveystieteiden suuntautumisvaihtoehto. Opinnäytetyö.

Jouhki, T. & Markkanen, R. 2007. Perhosen siivin: Opas vuorovaikutustanssiin. Helsinki: Edita Prima Oy.

Jyväskylän yhteistoiminta-alueen terveyskeskus. 2015. Vanhempien hyvinvointi. 23.11.2014 <http://www.jyvaskyla.fi/terveys/neurolat/lastenneuvola/vanhemmuusjakasvatus/vanhempienhyvinvointi>.

Kalland, M. 2001. Kiintymyssuhdeteorian klininen merkitys: soveltaminen erityistilanteissa. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Helsinki: WSOY, 198–233.

Kalland, M. 2004. Vauvan ja lapsen kehityksellisten tarpeiden huomioiminen lastensuojelussa. Teoksessa Puonti, A., Saarnio, T. & Hujala, A. (toim.) Lastensuojelu tänään. Helsinki: Tammi, 119–140.

Kallioniemi, J. & Kujala, A. 2010. Hellitellen elämän alkuun – Varhaisen vuorovaikutuksen toteutuminen ja tukeminen terveydenhoitajien kokemana. Tampereen ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto. Opinnäytetyö.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.

Sjöberg, L. 2009. Vauvalla on ääni. Teoksessa Kuosmanen, S. (toim.) Vauvan ääntä etsimässä. Ensi- ja turvakotien liiton raportti 11. Helsinki: Nykypaino, 17–37.

Kemppinen, K. 2007. Early Maternal Sensitivity-Continuity and Related Risk Factors. Kuopion Yliopisto. Väitöskirja

Kivijärvi, M. 2005. A contented baby has a sensitive mother. Turun yliopiston julkaisuja. Sarja B, osa 281. Turku: Painosalama.

Kokkonen, O. & Stenbäck, J. 2011. Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen äidin kokeman vaikean synnytyksen jälkeen. Savonia- ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Korkalainen, P. 2014. Kiintymyssuhteen merkitys ja sen tukeminen. 23.11.2014

http://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/lapset-perheet/pieni-lapsi/kiintymyssuhde#Vanhemmuus_ja_vanhempien_psyykkinen_hyvinvointi.

Kulojärvi, R. & Räisänen, P. 2009. Vauvan ja vanhemman välinen varhainen vuorovaikutussuhde -opaslehtinen vanhemmille. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto. Opinnäytetyö.

Kustannus Oy Duodecim. 2012. Epävakaa persoonallisuus: Itsen ja toisen todeksi vahvistaminen. Hakupäivä 3.1.2013 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=epi00049.

Laakso, M.-L. 2004. Esikielellinen vuorovaikutus ja kommunikointi. Teoksessa Siiskonen, T., Aro, T., Ahonen, T. & Ketonen, R. (toim.) *Joko se puhuu? Kielenkehityksen vaikeudet varhaislapsuudessa*. 2. painos. Juva: PS-kustannus, 20–47.

Lastenneuvolaopas. 2004. Vanhemman ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Hakupäivä 5.3.2015 http://www.ebm-guidelines.com/dtk/lno/avaa?p_artikkeli=lno00035.

Laukkanen, J. & Ojansuu, U. 2011. Lapsen vaikean temperamentin yhteys vanhemmuuteen: vanhemman psyykkisen hyvinvoinnin merkitys yhteyttä muuntavana ja välittävänä tekijänä. Jyväskylän yliopisto. Psykologia. Pro gradu.

Launonen, K. 2007. Vuorovaikutus – kehitys, riskit ja tukeminen kuntoutuksen keinoin. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino.

Lautamäki, P. 2008. Tukena arkeen vauvan kanssa: Äitien ja ryhmänohjaajien kokemuksia LAP-SOS - hankkeen järjestämästä äiti-vauvaryhmätoiminnasta Pohjois-Porin Neuvolassa. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Terveystyön suuntautumisvaihtoehto. Opinnäytetyö.

Lehti, A. 2012. Tampereen kaupungin sijaishuollon perhehoitomallin ja lapsen etu. Tampereen yliopisto. Sosiaalityö. Pro gradu.

Lehtonen, J-M. 2007. Asiantuntemuksen kasvu varhaisen vuorovaikutuksen ja vauvahavainnoinnin maailmassa. Helsingin yliopisto. Sosiaalityö. Pro Gradu.

Mäkelä, J. 2002. Aivojen varhainen kehitys vuorovaikutussuhteissa. Teoksessa Sinkkonen, J. (toim.) *Pesästä lentoon – Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle*. Helsinki: WSOY, 13–43.

Mäkelä, J. 2003. Piirteitä aivojen varhaisesta kehityksestä. Teoksessa P. Niemelä, P. Siltala & T. Tamminen (toim.) *Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus*. Helsinki: WSOY, 107–124.

Mäntymaa, M. & Tamminen, T. 1999. Varhainen vuorovaikutus ja lapsen psyykinen kehitys. Hakupäivä 5.3.2015 <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo91150.pdf>.

Mäntymaa, M., Luoma, I., Puura, K. & Tamminen, T. 2003. Tunteet, varhainen vuorovaikutus ja aivojen toiminnallinen kehitys. Hakupäivä 5.3.2015 http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/uusinumero?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo93467.

Mäntymaa, M. 2006. Early Mother-Infant Interaction – Determinants and Predictivity. Tampereen yliopisto. Väitöskirja.

Mäntymaa, M. & Puura, K. 2011. Varhainen vuorovaikutus ja aivojen kehitys. Teoksessa J. Sinkkonen & M. Kalland (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOY pro Oy, 18–19.

Määttänen, K. 2003. Tunnot ja liikkeet sanattoman ymmärtämisen perustana. Teoksessa P. Niemelä, P. Siltala & T. Tamminen (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY, 58–69.

Niemelä, M. 2006. Hyvinvointia vauvalle ja äidille – Imetysopas. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Niemelä, P. 2003. Varhainen vuorovaikutus kokemuksen ja tutkimuksen valossa. Teoksessa P. Niemelä, P. Siltala & T. Tamminen (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY, 33.

Palm, S. 2008. Sikiöaikana alkoholille altistuneen nuoren elämäntarina. Jyväskylän yliopisto. Erityispedagogiikka. Pro gradu.

Parviainen, M. 2005. Omahoitaja käytäntö päiväkodissa – Lapsen ja hoitajan uudistunut suhde John Bowlbyn kiintymyssuhdeteorian valossa. Tampereen yliopisto. Sosiaalipsykologia. Pro gradu.

Pisilä, E. 2010. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen kokemuksia varhaisen vuorovaikutuksen tukemisesta lastenneuvolassa. Oulun ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen suunnitelmavaihtoehto. Opinnäytetyö.

Pitkäranta, M. & Teelmäki, M. 2012. Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen vauvaperhepalveluissa lapsen syntyessä. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Raunio, T. & Ylikauppila, S. 2010. Moniammatillisen yhteistyön toteutuminen äitiys- ja lastenneuvoloissa. Hämeen ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Terveystyön suuntautumisvaihtoehto. Opinnäytetyö.

Rusanen, E. 2011. Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys. Helsinki: Finn Lectura Ab.

Rutter, M. 2012. Resilience as a dynamic concept. Hakupäivä 23.11.2014
<https://www2.viu.ca/resilience/documents/Resilienceasadynamicconcept.pdf>.

Salo, S. 2002. Kiintymyssuhteen merkitys elämänkaaren aikana. Teoksessa J. Sinkkonen (toim.) Pesästä lentoon – Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. Helsinki: WSOY, 44–77.

Salo, S. & Tuomi, K. 2008. Hoivaa ja leiki: vauvan ja vanhemman vuorovaikutus. Helsinki: Psykologien Kustannus Oy.

Salo, S. 2012. Emotionaalisen saatavilla olon lisääminen päivähoidossa. Teoksessa K. Kanninen, & A. Sigfrids (toim.) Tunne minut! – Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-kustannus, 91–102.

Salpa, P. & Autti-Rämö, I. 2010. Lapsen ensimmäinen vuosi – Kehitys ei etene odotetusti, mitä tehdä? Helsinki: Tammi.

Schön, R. 2010. Läheisen fyysisen hoivan merkitys vauvan hoidossa. Teoksessa M. Silven (toim.) Varhaiset ihmissuhteet – Polku lapsen suotuisaan kehitykseen. Helsinki: Minerva kustannus Oy, 65–89.

Siltala, P. 2003. Varhainen vuorovaikutus kokemuksen ja tutkimuksen valossa. Teoksessa P. Niemelä, P. Siltala & T. Tamminen (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY, 16–43.

Silvén, M. 2010. Varhainen vuorovaikutus, kognitio ja kielen kehitys: hermostoa kaikki tynni. Teoksessa Silvén, M. (toim.) Varhaiset ihmissuhteet: polku lapsen suotuisaan kehitykseen. Saarijärvi: Minerva kustannus Oy, 45–63.

Sinkkonen, J. 2004. Kiintymyssuhdeteoria – tutkimuslöydöksistä käytännön sovelluksiin. 5.3.2015
<http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo94437.pdf>

Sinkkonen, J. 2007. Varhaislapsuus määrää kehityksen suunnan. Teoksessa T. Jouhki & R. Markkanen (toim.) Perhosen siivin – opas vuorovaikutustanssiin. Helsinki: Edita Publishing Oy, 11–12.

Sinkkonen, J. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun?. Helsinki: WSOY.

Sinkkonen, J. & Kalland, M. 2001. Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Helsinki: WSOY.

Sinkkonen, M. 2001. Äidiksi lapselleni. Helsinki: Kirjapaja.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Vanhemman ja vauvan varhainen vuorovaikutus. 23.11.2014
http://www.ebm-guidelines.com/dtk/Ino/avaa?p_artikkeli=Ino00035.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2012. Neuvolat. Hakupäivä 30.12.2012
http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/terveyspalvelut/neuvolat.

Tamminen, T. 2004. Olipa kerran lapsuus. Helsinki: WSOY.

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. 2014. Äitiys- ja lastenneuvolaa koskeva lainsäädäntö. Hakupäivä 5.3.2015
https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/lait_ja_oppaat/neuvola/neuvolatyon_lainsaadanto.

Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi – opas potilasohjeiden tekijöille. Tampere: Tammer-paino Oy.

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 6.4.2011/338.

Van den Arend, E. & Liukkonen, J. 2009. Isän syli - Tutkimus isyydestä ja varhaisesta vuorovaikutuksesta. Saimaan ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Vilen, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Siven, T., Neuvonen, S. & Kurvinen A. 2006. Lapsuus erityinen elämänvaihe. Helsinki: WSOY oppimateriaalit Oy.

Väisänen, M. 2005. Ohjeistusta opinnäytetyösuunnitelman tekemiseen. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Tradenomikoulutus. Opinnäytetyö.

*”Varhain sydämeen painettu
antaa suunnan elämälle”*

Keinoja varhaisen vuorovaikutuksen tueksi lasta
odottavalle ja pienen lapsen vanhemmalle



Lapsi, joka saa hellyyttä, oppii rakastamaan.
Lapsi, jota rohkaistaan, oppii luottamaan itseensä.
Lapsi, jota kiitetään, oppii olemaan kiitollinen.
Lapsi, joka näkee annettavan omasta muille,
oppii olemaan huomaavainen.
Lapsi, joka saa tietoa, oppii tuntemaan viisauden.
Lapsi, joka elää onnellisena, löytää rakkauden.

Ronald Russell

Tämä opaslehtinen on tarkoitettu sinulle, lasta odottavalle, ja pienen lapsen vanhemmalle. Opaslehtisen ohjeita voivat hyödyntää myös muut lapsen hoitoon osallistuvat henkilöt. Lehtisen tavoitteena on saada sinut huomaamaan vahvuutesi vuorovaikutussuhteessa vauvasi kanssa ja tarjota keinoja varhaisen vuorovaikutuksen tukemiseksi.

Opaslehtisessä kerrotaan lyhyesti varhaisesta vuorovaikutussuhteesta ja kiintymyssuhteen muodostumisesta. Nämä ovat lapsen myöhempien kehitysvaiheiden perusta. Tunteiden jakaminen, säätely ja niiden peilaaminen ovat osa kiintymyssuhteen rakentumista. Varhaisen vuorovaikutuksen tukemisen keinoista on tässä oppaassa nostettu esille

- Tunteiden yhteensovittaminen ja vastavuoroinen vuorovaikutus
- Vuorovaikutusleikki ja -tanssi
- Kenguruhoito
- Imettäminen
- Sylihoito
- Lauluhetki
- Vauvahieronta

Hyvinvoivalla vanhemmalla on paremmat edellytykset huolehtia lapsestaan ja olla tukemassa tämän suotuisaa kehitystä. Sen vuoksi oppaassa kerrotaan myös vanhemman hyvinvoinnista sekä varhaista vuorovaikutusta suojaavista tekijöistä.

Varhainen vuorovaikutus ja kiintymyssuhde

Vauvan ja vanhemman välinen vuorovaikutussuhde alkaa kehittyä jo raskausaikana. Eläminen vastasyntyneen kanssa on jatkuvaa vuorovaikutusta – yhdessä oloa, tekemistä ja kokemista – johon lapsi hakeutuu aktiivisesti. Hyvä ja turvallinen vuorovaikutussuhde on merkittävä lapsen itsetunnon, minäkuvan ja persoonallisuuden rakentumisen kannalta. Lisäksi se edistää tervettä kasvua ja kehitystä sekä luo pohjan myöhemmille ihmissuhteille.

Vuorovaikutussuhteen rakentuminen kestää koko vauvaiän. Pysyvät ihmissuhteet ja tavallinen lapsiperheen arki, jossa toistuvissa rutiineissa osoitetaan rakkautta ja hyväksyntää ja huolehditaan lapsen perustarpeista, muodostavat varhaisvuosien kasvun ja kehityksen oivallisen perustan. Jokainen vanhempi voi merkittävällä tavalla vaikuttaa vauvan perusturvan tunteeseen tarjoamalla hänelle mielekkäitä vuorovaikutushetkiä.

Vuorovaikutus läheisen ihmisen kanssa antaa lapselle tärkeitä kokemuksia, joiden perusteella muodostuu varhainen kiintymyssuhde. Se on erityinen tunnesuhde, joka luo turvallisuuden tunteen pohjan. Vanhempaan turvallisesti kiintynyt lapsi kokee vanhemman olevan saatavilla, auttamassa ja lohduttamassa tarvittaessa. Vanhemman omat hoivakokemukset ja suhde omiin vanhempiin määrittävät hänen kykynsä olla vuorovaikutuksessa lapsensa kanssa.

Tunteiden jakaminen ja säätely sekä tunteiden peilaaminen

Turvallinen vuorovaikutussuhde sisältää vauvan ja vanhemman välistä tunteiden jakamista ja säätelyä. Vanhemman tulee jakaa lapsensa kanssa niin vaikeita kuin mukaviakin tunteita ja pyrkiä ymmärtämään pienokaisen erilaisia tunnetiloja. Vanhempi kykenee säätelemään omien tunteidensa kautta lapsensa tunnetiloja. Hän pystyy vaikuttamaan osoittamallaan tunteilla ja käyttäytymisellään esimerkiksi unettomaan lapseen levollisesti ja pelästyneeseen lapseen rauhoittavasti. Vanhemman olisi myös tärkeää pystyä vastaamaan tunteisiin rakastavasti, kuten rauhoittamalla tai lohduttamalla. Tunteiden säätelyssä vanhempi valitseekin tavan, jolla hän vastaa lapselleen. Tämä edellyttää ajattelemista ja toisinaan itsehillintääkin, jos vanhemman ensireaktio vauvaa kohtaan on negatiivinen.

Tunteiden peilaaminen on osa varhaista vuorovaikutussuhdetta. Tunteet ovat syntymästä lähtien tärkeitä inhimillisessä vuorovaikutuksessa. Vastasyntynyt lukee vanhempiaan ruumiinkielen, katsekontaktin ja käyttäytymisen kautta. Vauvan ja vanhemman välinen kommunikaatio on tunnekommunikaatiota, jossa vauvan kasvojen ilmeet muuttuvat vanhemman tunnetilojen vaihtuessa. Vauva kykenee hakemaan kontaktia turvalliseen aikuiseen ensihetkistään alkaen. Vanhemman katseesta, innosta ja sanoista vauva peilaa omaa merkitystään ja arvoaan. Siksi tunteiden peilaaminen vaikuttaa hyvän vuorovaikutussuhteen muodostumiseen. Vanhemman välittämät myönteiset sanalliset ja sanattomat viestit luovat lapselle vähitellen perusturvallisuuden kokemuksia ja käsityksen siitä, että hän on ainutlaatuinen ja rakastettu.



Vauvan ja vanhemman välinen vastavuoroinen vuorovaikutus näkyy jaettuina katseina, hymynä ja kosketuksena.

Tunteiden yhteensovittaminen ja vastavuoroinen vuorovaikutus

Tunteiden yhteensovittamisen myötä lapsi saa vähitellen kokemuksia perusturvallisuudesta ja ymmärretyksi tulemisesta. Varhaista vuorovaikutussuhdetta edistää se, että lapsi ja vanhempi sovittavat käyttäytymisensä toistensa tunnetiloihin. Tunteiden yhteensovittamisessa vanhempi tulkitsee lapsen tunnetilan tämän käytöksestä ja yrittää vastata siihen myötätuntoisesti. Tällöin lapsi ymmärtää vanhemman vastaavan käytöksellään tunteeseensa. Tunteiden yhteensovittaminen lisää näin vanhemman ja lapsen yhteenkuuluvuuden tunnetta. Äänenpainoillaan, sanoillaan, ilmeillään ja eleillään vanhempi kertoo ymmärtävänsä lapsen tunnetilan. Varhaisen vuorovaikutuksen kannalta on tärkeää, että vanhempi ymmärtää lapsen tunteita ja auttaa tätä tunteiden käsittelemisessä sanoittamalla niitä.

Vastavuoroinen vuorovaikutus on vauvan ja vanhemman hyvän vuorovaikutussuhteen perusta. Se on mahdollista lapsen syntymähetkestä lähtien. Vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa vanhempi vaikuttaa vauvaan ja toisin päin: vauva vastaa vanhemman antamaan hoivaan, ravintoon ja suojaan, ja näin vanhempi kykenee nauttimaan suhteestaan lapseensa. Vanhemman on tärkeää oppia kuuntelemaan vauvan yksilöllisiä tarpeita ja rytmiä ja vastaamaan niihin johdonmukaisesti. Vastasyntyneen ehdoilla toimiminen on vanhempien toiminnan lähtökohta.

Vuorovaikutusleikki ja -tanssi

Vuorovaikutusleikki lapsen kanssa on yhdessäoloa, ja tärkeintä siinä on kokemus yhdessä tekemisestä. Leikkihetkeen voi pysähtyä koska tahansa vastaamalla lapsen hymyyn arkiaskareiden keskellä. Vuorovaikutusleikki on

- Kosketusta ja hoivaamista, kuten silittelyä, sylittelyä, syleilyä, pajaamista, rasvaamista, hiusten harjaamista ja kantamista.
- Vuoroin ääntelyä ja päristelyä, keinumista tai vaikkapa vanhemman sormiin tarttumista.
- Yhdessäoloa, jossa ei aina tarvita leluja tai erityisiä leikkejä.

Toisen ihmisen kosketus antaa pienellekin vauvalle peruskokemuksen siitä, millainen hän oikein on: mistä oma keho alkaa ja mihin se loppuu. Kosketusta pidetään myös tärkeimpänä lapsen rauhoittamiskeinona. Vanhemman ja lapsen välinen päivittäinen vuorovaikutusleikki mahdollistaa hoivaamisen kautta vauvan erilaisten tunnereaktioiden huomioimisen.

Keisari kiertää kartanoa (sivele sormella vauvan kasvoihin ympyrä)

Keisari kiertää kartanoa (sivele ympyrä toiseen suuntaan)

Katso ikkunasta (sivele silmäluomea)

Katso akkunasta (sivele toista silmäluomea)

Painaa nappia (paina nenää)

Pyyhkii jalat (pyyhi kahdella sormella nenäalustaa)

Ja astuu sisään (laita sormi suuhun)

Vuorovaikutustanssissa pyritään lapsen liikkeiden ja ajatusten yhtenäisyyteen. Vuorovaikutustanssi tukee vanhempia neuvottomuuden hetkellä ja auttaa löytämään yhdessä tekemisen kautta toisen osapuolen tunnetilan. Vuorovaikutustanssissa kyse on

- Erilaisten liikkeiden, tunteiden, puheen, ilmeiden, eleiden ja kosketuksen yhdistämisestä katsekontaktissa.



Vauvan varhaiset kokemukset rakastetuksi ja hyväksytyksi tulemisesta muodostavat turvallisen pohjan myöhemmille ihmissuhteille.

Kenguruhoito

Kenguruhoidossa vastasyntynyt oppii tunnistamaan oman vanhemman tuoksun ja tuntemaan kosketuksen koko ihollaan. Kenguruhoito edistää vauvan normaalin univalverytmin muodostumista, ja sen avulla tuetaan vauvan ja vanhemman tutustumista toisiinsa. Kenguruhoidossa äidinmaidon erityis lisääntyy ja vauva kykenee ottamaan paremmin vastaan suun kautta annettavaa ravintoa.

Miten kenguruhoitoa toteutetaan?

- Kenguruhoitoa on tarkoituksenmukaisinta toteuttaa joko sängyssä sängyn pääty kohotettuna, sohvalla makoillen tai nojatuolissa.
- Kenguruhoidon onnistumisen kannalta vauvan hyvä asento on keskeisessä asemassa.
- Vauva on vaippasiltaan vanhemman paljasta rintakehää vasten jalat sammakkoasennossa sivuille koukistuneina.
- Vauvan pää on kääntyneenä sivulle ja leuka on hieman koholla.
- Vauva voidaan tukea tukisidoksen, tuubin tai kantoliinan avulla, mikä lisää vauvan turvallisuuden tunnetta.

Imettäminen

Luonnollinen imettäminen on äidin ja vastasyntyneen lapsen yhteinen hetki, joka edistää varhaisen vuorovaikutussuhteen muodostumista. Äidin tarjoama hoiva ja ravinto auttavat muodostamaan vauvalle varhaisia kokemuksia turvallisuuden tunteesta.

Isällä on merkittävä rooli imetyksen tukijana, koska imetyksen alku on usein täynnä epävarmuutta, tietämättömyyttä ja ihmetystä. Tällöin isän suhtautuminen, tuki ja henkinen läsnäolo auttavat äitiä jaksamaan hankalaltakin tuntuvan imetyksen jatkamisessa. Isä voi tukea imetyksen onnistumista

- Nostamalla vauva äidin rinnalle.
- Tukemalla hyvän imetysasennon löytämisessä.
- Ihailemalla imettävää puolisoa ja ruokailevaa lasta.
- Huolehtimalla äidin riittävästä levosta ja ravitsemuksesta.
- Tarjoamalla lisämaitoa pullosta, kupista tai lusikalla lapsen sitä tarvitessa.



Sylihoito



Sylissä lapsi saa läheisyyttä ja vähitellen erilaisia liikunnallisia aistikokemuksia. Kantaminen esimerkiksi kantoliinassa mahdollistaa vanhemmalle pienten kotitaloustöiden tekemisen silloin, kun lapsi ei tyydy olemaan vuoteessaan tai lattialla. Monipuolinen, mutta turvallinen käsittely ja kantaminen auttavat lasta hahmottamaan omaa kehoaan ja saamaan käsityksiä eri lihasryhmien järeyydestä.

Lauluhetki

Vanhemman ja lapsen yhdessä jakama lauluhetki on vahvaa vuorovaikutuksellista läsnäoloa, jossa rakkaus ja tunnetila välittyvät laulun kautta. Laulujen merkitys on ennen kaikkea se, että niiden rauhoittava rytmi saa lapsen ja vanhemman rentoutumaan fyysisesti ja psyykkisesti. Laulu voi olla vaikkapa muutaman hellittelysanan laulamista tai puheenomaista rauhallista hyräilyä.



"Vauvaa pientä ihailen, halin, hellin, hoivailen."

Vauvahieronta

Vastasyntyneeseen on ihana tutustua vauvahieronnan avulla. Siinä vanhempi voi tunnustella vauvan ääriviivoja ja tulkita samalla hänen ilmeitään ja reaktioitaan. Hieronta vaikuttaa vireyteen, edistää katsekontaktin hakemista ja säilyttämistä, ja rauhoittaa vauvaa. Kosketuksella vanhempi voi ilmaista rakkauttaan ja luoda näin hyvän pohjan vuorovaikutussuhteelle. Vauvaa hieroessa tärkeää on

- Olla rauhallinen, rentoutunut, keskittynyt ja itsevarma, jolloin vauvakin rentoutuu.
- Tulkita vauvaa ja hieroa vain sen aikaa kun vauva jaksaa keskittyä.
- Käyttää (halutessaan) apuna öljyä.
- Hieroa lämpimin, pestyin, koruttomin, avoimin ja rentoutunein käsin.
- Koskettaa vauvaa kämmenillä ja sormenpäillä.
- Järjestää lämmin ja vedoton paikka.
- Laittaa vauva hieronnan ajaksi pehmeälle alustalle, esimerkiksi puuvillapyyhkeen päälle.





Vauvahieronnan vaikutuksia

- Vauvan lihakset rentoutuvat ja verenkierto paranee.
- Säännöllinen hieronta vähentää stressihormonia ja stimuloi endorfiinien vapautumista, ja näin kipu lievittyy ja hyvinolontunteet lisääntyvät.
- Vastustuskyky tulehduksia vastaan kasvaa, kuona-aineet poistuvat paremmin ja vatsavaivat voivat helpottua.
- Aivolisäkkeen kasvuhormonin erityös lisääntyy säännöllisen hieronnan myötä.

...Ja ketäpä ei hellä ja hyväksyvä kosketus auttaisi voimaan paremmin?

Vanhemman hyvinvointi

Vanhemman ja lapsen välisen hyvän vuorovaikutussuhteen kannalta on tärkeää se, että vanhempi pitää huolta itsestään. Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen tarkoittaa sekä henkisistä että fyysisistä perustarpeista huolehtimista, ja näin se vaikuttaa vanhempaan kokonaisvaltaisesti. Vanhemman hyvinvointi on sen edellytys, että tämä jaksaa hoivata lastaan. Terve mieli ja elämäniloinen vanhemmuus rakentuvat fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin varaan.



Varhaista vuorovaikutusta suojaavat tekijät

Varhaista vuorovaikutusta suojaavat tekijät määrittävät lapsen ja vanhemman välisen varhaisen vuorovaikutussuhteen laatua ja tukevat lapsen normaalia kasvua ja kehitystä. Suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi vanhempien myönteinen näkemys lapsesta ja vanhemmuudesta. Lisäksi vanhempien kyky tulkita lapsen viestejä ja reagoida niihin oikein ja johdonmukaisesti nähdään vuorovaikutusta suojaavana tekijänä. Vauvaperheen ulkopuolelta, esimerkiksi isovanhemmilta tai sosiaali- ja terveyspalveluiden piiristä, saatu tuki edistää varhaisen vuorovaikutuksen onnistumista. Lapsen ja vanhemman välinen fyysinen läheisyys mahdollistaa läheisyyden myös psyykkisellä ja tunnetasolla.

Lähteet

Armanto, A. & Koistinen, P. 2007. Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Hermanson, E. 2012. Varhainen vuorovaikutus ja itsetunnon kehitys. Viitattu 24.1.2013, http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00302.

Jouhki, T. & Markkanen, R. 2007. Perhosen siivin - opas vuorovaikutustanssiin. Helsinki: Edita.

Kustannus Oy Duodecim. 2012. Epävakaa persoonallisuus: Itsen ja toisen todeksi vahvistaminen. Viitattu 3.1.2013, http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=epi00049.

Niemelä, M. 2006. Hyvinvointia vauvalle ja äidille – Imetysopas. Helsinki: Helmi kustannus Oy..

Paananen, U.K., Pietiläinen, S., Rauusi-Lehto, E., Väyrynen, P. & Äimälä, A-M. 2009. Kätilötyö. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Salo, S. & Tuomi K. 2008. Hoivaa ja leiki: vauvan ja vanhemman vuorovaikutus. Helsinki: Psykologien Kustannus Oy.

Salpa, P. & Autti-Rämö, I. 2010. Lapsen ensimmäinen vuosi kehitys ei etene odotetusti, mitä tehdä? Helsinki: Tammi.

Sinkkonen, J. & Kalland, M. 2011. Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Sinkkonen, J. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: WSOY.

Sinkkonen, M. 2001. Äidiksi lapselleni. Helsinki: Kirjapaja.

Silvén, M. 2010. Varhaiset ihmissuhteet. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. 2014. Kenguruhoito. Viitattu 29.1.2014, http://www.thl.fi/fi_FI/web/lastenneuvola-fi/tietopaketti/imetys/keskoset/kenguruhoito.
Kirjoittajat: Riikka Ikonen, Pia Ruohotie, Aino Ezeonodo, Kaija Mikkola, Katja Koskinen

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2011. Imetys puheeksi raskausaikana. Viitattu 3.1.2013, http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/uutinen?id=26931.

Vilen, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Siven, T., Neuvonen S. & Kurvinen A. 2006. Lapsuus erityinen elämänvaihe. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kiitämme lämpimästi Kempeleen neuvolaa ja opinnäytetyömme ohjaajaa, terveydenhoitaja Seija Riihijärveä, yhteistyöstä opinnäytetyöprojektissa, jonka osana tämä opaslehtinen on tuotettu. Haluamme kiittää perheitä ja heitä kuvanneita henkilöitä kuvista, jotka välittävät vauvan ja vanhemman välistä ainutlaatuista vuorovaikutussuhdetta.

*Toivotamme sinulle ihania ja
antoisia hetkiä lapsesi kanssa!*

Terveydenhoitajaopiskelijat

Niina Orava

Päivi Vanhala

Tytti Niemelä



Lennä, lennä, leppäkerttu,
ison kiven juureen.
Lennä leikkikeden kautta
unipuuhun suureen.

Kulta-kultalehden alla
äiti puuron keittää.
Unituutu leppäkertun
lämpimästi peittää.

Laula, laula, unilintu,
tuoksu, tuomenterttu.
Nuku, punapaitulainen,
pikku leppäkerttu.